செ.நடேசன்



புற்று நோயை வெற்றிகொள்ள

-

FreeTamilEbooks.com

புற்று நோயை வெற்றிகொள்ள

செ.நடேசன்

தமிழாக்கம் -

மின்னூல் வெளியீடு : FreeTamilEbooks.com

மின்னூலாக்கம் - லெனின் குருசாமி - guruleninn@gmail.com

This book was produced using pandoc

பதிவிறக்கம் செய்ய - http://FreeTamilEbooks.com/ebooks/putru_noyai_vetri_kolla}

( )

Dr.T. MD. DM., (Haematology)
(Consultanat, Haemotologist and Bonemarrow Transplant Physician)
Kovai Medical Center Hospital. Coimbatore

-

. . ., . .,

20.பாரதி இல்லம், திருப்பூர் ரோடு, ஊத்துக்குளி.ஆர்.எஸ். 638752 திருப்பூர் மாவட்டம்
அலைபேசி: 9443363236/ 7598263236
e-mail: *vijayanandpathippagam@gmail.com*

.T. MD. DM., (Haematology)

இரத்தப்புற்றுநோய் ஒருவருக்கு உள்ளது என்று கண்டறிந்தவுடன், அவருக்கு வேதிசிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. அவர் வயது,நோயின்வகை, அதன்வீரியம் ஆகியவற்றைப் பொருத்தும்,நோயைக்கண்டுபிடித்த சமயத்தில் அதனால் உறுப்புக்களுக்கு ஏற்கனவே ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்பு மற்றும் ஏதேனும் கிருமி வகைத்தொற்று இருப்பின் அதன்தீர்வு முதலியவற்றை ஆராய்ந்தும் வேதிசிகிச்சை யைத் தீர்மானிக்கவேண்டியுள்ளது. இந்த முடிவுகளை மருத்துவர் நோயாளியிடமும் மற்றும் குடும்பத்தாரிடமும் முழுமையாகக வேண்டியிருக்கிறது அதுசமயம் நோயைப்பற்றிக் கேள்வியுற்ற அதிர்ச்சியிலிருந்து பெரும்பாலோர் மீண்டிருப்ப தில்லை.. இதனால், நோயாளியின் கல்வி, மற்றும் அணுகுமுறை பொருத்து விவாதித்த பலவிஷயங்கள் அவர்கள் மனதில் பதியவில்லை என்று ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இஅவையனைத்தையும் மறுமுறையும் விவாதிக்க இருவருக்கும் போதிய காலமும் கிடைப்பதில்லை.

வேதிசிகிச்சையால் நோயை முழுவதும் குணப்படுத்த முடியும் என்றாலும்,

வேதிசிகிச்சையின்தன்மை மற்றும் மருந்துகளால் ஏற்படும் தற்காலிக பாதிப்புகள், அவற்றை எதிர்கொள்ளும்விதம் முதலியவற்றைப் படித்து அறிந்திருந்தால் தாங்கிக்கொள்ளும் மனஉறுதி வலுப்படும். இந்த இடைவெளியை தாய்மொழியாம் தமிழில் ஒரு நூலின்மூலம் ஈடுசெய்வது என்பது பலரின் உள்ளக்கிடக்கையாக, உணர்வுத்தேவையாக (felt need) இருக்கிறது. இச்சீரிய நோக்குடன் இந்த வேதிசிகிச்சைக்கான அறிமுகநூலைக்கையேடுபோல வடிவமைத்திருக்கிறார் திரு.செ. நடேசன்.அவர்கள்.

ஆங்கிலத்தில்NHSஹிரி கையேடுகளில் மற்றும் பல்வேறு மருத்துவமனைகளின் வலைத்தளங்களில் செய்திகளைப்பெற்றும், என்னுடனும். எங்கள் செவிலியரிடமும், பல்வேறு நோயாளிகளிடமும் பேசியறிந்தும், நம்நாட்டில் அவை செயல்படுத்தும் முறைகளை நுண்ணுணர்வுடன் ஆராய்ந்தும்எழுதியிருக்கிறார். (உ.ம். நிறைய நேரம் காத்திருக்க, பத்திரிக்கைகளை வாசிக்க எடுத்துவரவும் போன்ற குறிப்புகள்!) பலசொற்களை மொழிமாற்றம் செய்யும்போது சொல் உருவாக்கமும் செய்திருக்கிறார். அவருடைய முனைப்பும், மனித உணர்வுகள்மேல் கொண்ட மதிப்பும் அர்ப்பணிப்பும் பாராட்டத்தக்கவை. இவையிருப்பினும் அனைவருக்கும் புரியும் எளிய நடையிலே வடிவமைத்திருப்பது இந்நூலின் சிறப்பாகும். பல்லுயிர்க்கும், தென்தமிழுக்கும் சேவைசெய்யும் நூல்கள் எல்லாமும் நல்லனவே!

கோவை
19.3.2017

இவண்
டாக்டர் T. ராஜசேகர்
KMCH, கோவை

.S. M.S.,MCh

புற்றுநோய் எல்லாவயதினரையும் பாதிக்கக்கூடியது. மருத்துவ அறிவியலின் வளர்ச்சி, வாழ்க்கைத்தர உயர்வு மற்றும் புற்றுநோய்பற்றிய விழிப்புணர்வு காரணமாக முன்புகண்டறிப்பப்படாத பல்வக்ஜப் புற்றுநோய்கள் தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இருந்தபோதிலும், இந்தியாவில் ஆரம்பநிலை யிலேயே புற்று நோயைக் கண்டறியும் நபர்களின் சதவீதம் இன்றும் மிகக்குறைவாகவே உள்ளன.

புற்றுநோயைஅதன்வகை மற்றும் வீரியம், பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பு அல்லது பகுதி, பாதிக்கப்பட்டவரின் உடல்நிலை ஆகியவற்றைக் கருத்தில்கொண்டு

அறுவைசிகிச்சை, வேதிசிகிச்சை மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. இவை தனியாகவோ அல்லது கூட்டாகவோ பயன்படுத்தப்படுகின்றன.இவற்றில் வேதிசிகிச்சைபற்றை எலிஐயாகவும், அதேநேரத்தில் ஆழமாகவும் இந்த நூல் விளக்குகிறது.

வேதிசிகிச்சைகுறித்து ஒரு நோயாளியின் அல்லது அவரது உரவினரின் பார்வையிலிருந்து பல அரிய தகவல்களை அளிக்கிறது. வேதிசிகிச்சையால் ஏற்படும் பயன்கள் மற்றும் பக்கவிளைவிகள் குறித்து பொதுவாக மருத்துவர்களால் சொல்லப்படாத அல்லதுனோயாளிகளால் புரிந்துகொள்ளப்படாத பல வழிகாட்டுதல்கள்கையேடு முழுவதும் பரவியுள்ளன.

உதாரணத்திற்கு வேதிசிகிச்சை பெறுபவர் இரத்தத்தைல் உள்ள அனுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவது 10 முதல் 14 நாட்களுக்குப்பின்புதான் தெரியவரும் என்பது போன்ற பல பயனுள்ள செய்திகளை புற்றுநோய் வேதிசிகிச்சை பெறுகிற நோயாளி எதிர்கொள்ளவேண்டிய அசாதாரண பின்விளைவுகள் மிக அழுஹ்தமாக மனதில் நிற்கும்படி சொல்லப்பட்டுள்ளன.

இதுபோன்ற நூல்கள்/கையேடுகள் தமிழில் மிகவும் குறைவு. இந்தக்குறையைப் போக்கும்வண்ணம் சீரிய முயற்சியை மேற்கொண்டு இதனை எழுதியுள்ள திரு.செ. நடேசன் அவர்கள் பாராட்டுக்குரியவர்.

இந்த நூலைப் பரந்த அளவில் மக்களிடம் எடுத்துச்செல்வதுமக்கள் நல்வாழ்வில் அக்கறையுள்ள அனைவரது கடமை என்று கருதுகிறேன்.

சென்னை
20.3.2017

வாழ்த்துக்களுடன்,
டாக்டர் S. காசி
குழந்தைகள் அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்,
பொதுச்செயலாளர்,
மக்கள் நல்வாழ்விற்கான மருத்துவர் அரங்கம்

செ. நடேசன்

1947ல் சுதந்திரம் பெற்றபோது இந்தியா நாட்டின் மக்கள்தொகை வெறும் 30கோடி மட்டும் தான்.கடந்த 70 ஆண்டுகளில் அது இன்று 127கோடியைத் தாண்டி

நிற்கிறது. இந்தியர்களின் அப்போதைய சராசரி ஆயுள் 40 ஆண்டுகள் என்பதிலிருந்து இன்று 65 ஆண்டுகள் என உயர்ந்துள்ளது. பிறப்பு விகிதமும், இறப்பு விகிதமும் குறைந்து மக்கள்தொகையில் இளைஞர்கள் அதிகம் உள்ள நாடாக இந்தியா ஊருவாகியுள்ளது. 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இன்று இந்தியாவில் 5% மட்டும்தான்.

மரணத்தை ஏற்படுத்துவதில் உலகின் முதல் இடத்தில் இருந்துவந்த இஸ்கிமிக் (ischemic) என்ற இதய நோய்க்குப் பதிலாக 2010 முதல் புற்றுநோய் அந்த இட்த்தைப் பிடித்துக் கொண்டுள்ளது. 127 கோடி மக்கள்தொகை உள்ள நமது நாட்டில் ஏறத்தாழ 25இலட்சம்பேர் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இவர்களில்5,50,000பேர் ஆண்டுதோறும் இறந்து வருகிறார்கள். ஒவ்வொரு ஆண்டும் 8,00,000பேர் புதிதாக புற்று நோயால் பீடிக்கப்படுகிறார்கள். இந்தியாவில் ஏற்படும் மொத்த மரணங்களில் 6% மரணங்கள் புற்றுநோயால் ஏற்படுகின்றன. உலகம் முழுவதும் புற்றுநோயால் இறப்பவர்களில் இந்தியாவின் பங்கு 8%ஆக உள்ளது.

ஒருகாலத்தில் ‘நெஞ்சில் ஓர் ஆலயம்’ போன்ற திரைப்படங்களில் மட்டுமே ‘மீளமுடியாத நோய்’ என்று அறியப்பட்ட புற்றுநோய் இப்போது ஊருக்கு ஊர், வீட்டுக்கு வீடு என நம்மை அச்சுறுத்தி வருகிறது.

இந்தியாவில் 80% புற்றுநோயாளிகள் நோய்முற்றிய, சிகிச்சை அளித்து நோயைக் குணப்படுத்தும் வாய்ப்பு குறைவாக உள்ள மூன்றாம் அல்லது நான்காம் நிலையிலேயே மருத்துவர்களிடம் வருகிறார்கள். அமெரிக்காவில் 70 வயதைக் கடந்த முதியவர்களிடையே 70% பேர் புற்று நோயால் மரணம் அடைகிறார்கள். இந்தியாவிலோ, இந்த 70% புற்றுநோய் மரணங்கள் 30 - 69 வயதுகளில் உள்ளவர்களிடையே ஏற்பட்டுவிடுகிறது. புற்றுநோய் இனம்காணப்பட்ட முதல்ஆண்டிலேயே இந்தியப்புற்று நோயாளிகளில் 70%பேர் இறந்து விடுகிறார்கள். வாழ்க்கைமுறை, புகையிலைப் பயன்பாடு காரணமாக 50% புற்றுநோய் இந்தியாவில் ஏற்படுகிறது. இந்தியாவில் 18 வயதுக்குக் குறைவானவர்களிடையே ஏற்படும் புற்றுநோய் 15% ஆகும். ஆனால், உலகஅளவில் இந்த வயதிலுள்ளவர்களிடம் ஏற்படும் புற்று நோய் 0.5% மட்டுமே.

புற்றுநோய் ஏன் ஏற்படுகிறது? அதற்கான காரணம் என்ன? உயிர்களின் இனப்பெருக்க விதிகளின்படி தந்தையின் விந்து தாயின் கருமுட்டையுடன்சேர்ந்து கரு உருவாகும்போது குழந்தையின் முதல் அணு (செல்) உருவாகிறது. அந்த முதல் அணு பல்கிப்பெருகிப் பலகோடி அணுக்கள் கொண்ட குழந்தையாக உருவாகிறது. அணுக்களில் ஒன்று இரண்டாகும் அணுப்பிரிதல் செயல்கள் மரபணு ஆணைத்தொடர்ச்சியில் உள்ளன. இந்த ஆணைத்தொடர்ச்சியைப் பயன்படுத்தி அணு தானாகவே பல்கிப்பெருகவேண்டும்.ஒரு வரையறை அளவுக்குப்

பெருகியபின்னர் அந்த அணுவின் பிரிதல் செயல்பாடு கட்டுக்குள் வந்துவிடவேண்டும். இதுதான் அணுப்பிரிதலின் இலக்கணம்: கட்டுப்பாடு: வரையறை.இதுதான் இயல்பான அணு இயக்கம். அவ்வாறின்றி, அளவுகடந்து, கட்டுப்பாடின்றி அணுப்பிரிதல் தொடர்ந்தால் அப்போது அணுக்களின் சம்நிலை குலைகிறது. இந்த சமநிலை குலைவுதான் புற்றுநோய். மரபணுப் பிழைதான் புற்றுநோய் ஏற்படக்காரணமாகிறது.

வயதானவர்களுக்குத்தான் புற்றுநோய் வரும் என்பது தவறு. 20 வயதுக்கும் குறைவான இளைஞர்கள், சிறுவர்களுக்கும்கூட சிலவகை புற்றுநோய்கள் பாரம்பரியம், வம்சாவளியைச் சார்ந்தும் எலும்புமஜ்ஜையில் ஏற்படும் லுகேமியா (இரத்த நாளப்புற்றுநோய்) லிம்போமா (நிணநீர்ப்புற்றுநோய்) வரும். வாய், உதடு, நாக்கு, தொண்டை, நுரையீரல், உணவுக்குழாய், இரைப்பை, பெருங்குடல் ஆகிய இடங்களில் வரும் புற்று நோய்களைத்தவிர மற்ற புற்று நோய்கள் இந்திய ஆண்களில் ஒரு இலட்சம்பேரில் 5 பேருக்குக்கும் குறைவாகவே வருகின்றன.அதுபோலவே மார்புப்புற்றுநோய், கருப்பைப்புற்றுநோய், பெருங்குடல் புற்றுநோய் போன்றவற்றைத்தவிர மற்றபுற்றுநோய்கள் இந்தியப்பெண்களில் ஒரு இலட்சம்பேரில் 5 பேருக்குக்கும் குறைவாகவே வருகின்றன. இந்தியாவில் சராசரியாக ஆண்களில் ஒரு இலட்சம்பேரில் 94 பேருக்குப்புற்று நோய் வருகிறது.ஆனால், பெண்களில் ஒரு இலட்சம்பேரில் 105 பேருக்குப்புற்று நோய் வருகிறது.

இந்தியப்புற்றுநோய் மரணங்களில் புகையிலை பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. எல்லாவகையான புற்றுநோய்களையும் அவற்றின் துவக்கநிலையிலேயே இனம்கண்டுவிட்டால் மரணத்திலிருந்து காப்பாற்றிவிடலாம். புற்றுநோயை இனம்காணும் வழிபற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல், எல்லாரும் குறிப்பிட்ட காலஇடைவெளியில் மருத்துவப்பரிசோதனைக்கான வாய்ப்பைப் பெறவைத்தல் ஆகியவற்றில் அரசும், தன்னார்வ அமைப்புக்களும் பொறுப்பேற்க வேண்டும்.
புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதில் கடந்த சிலஆண்டுகளில் பாய்ச்சல்வேகத்தில் முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. கடந்த 40 ஆண்டுகளில் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் களில் குணமடைவோர் எண்ணிக்கை இரண்டுமடங்கு என உயர்ந்துவருகிறது. இன்று தோராயமாக 100 நோயாளிகளில் 50 பேர் குணமடைந்து ஆயுள்நீட்டிப்பு பெற்றுவருகிறார்கள். இன்றைய காலகட்டத்தில் புற்றுநோய் சிகிச்சையை அனைத்து மக்களுக்கும் எடுத்துச்செல்வதில் கேரளமும், தமிழ்நாடும் முன்னணியில் உள்ளன. தமிழகத்தில் செயல்படுத்தப்படும் முதலமைச்சர் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவக்காப்பீட்டுத் திட்டம், புற்று நோய் மருத்துவமனைகளில் மருத்துவச்செலவாக நான்கு ஆண்டுகளுக்கு நான்கு இலட்சம் ரூபாய்வரை அனுமதிக்கிறது. இலாப நோக்கமின்றி நடத்தப்படும் அடையாறு புற்று நோய் நிறுவனம் போன்ற பல நிறுவன்ங்கள் மட்டுமின்றி ஏழைஎளிய நோயாளிகளும் பயன்பெறுகிறார்கள். இது நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும்

ஒளிக்கீற்றாக விளங்குகிறது.

இந்தியாவில் புற்றுநோய் மரணவிகிதம் அதிகமாக உள்ளதற்கான காரணம் பல நோயாளிகளால் மருத்துவச்செலவின் சுமையைத் தாங்கமுடிவதில்லை என்பதே.. உள்நாட்டு உற்பத்தி என்னும் GDPயில் மத்திய மாநில அரசுகள் 1.1% மட்டுமே பொதுசுகாதாரத்துக்குச் செலவிடுகின்றன. மருத்துவத்துக்குப் போதுமான நிதியை ஒதுக்காதது, போதுமான மருத்துவ நிபுணர்களை நியமிக்காதது, போதுமானஅளவு சிகிச்சை மையங்களை ஏற்படுத்தாதது, தேவையான மருத்துவக்கருவிகளை வழங்காதது, மலிவுவிலையில் உயிர்காக்கும் மருந்துகளை வழங்காதது, அடிப்படை சுகாதரக்கல்வியை அளிக்காதது ஆகியவை காரணங்களாக உள்ளன.
புற்றுநோயின் சவாலைச் சந்திக்க இந்த நோயைப்பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்களிடம் ஏற்படுத்தியாக வேண்டும்.மத்திய, மாநிலஅரசுகளை நிர்ப்பந்தப்படுத்தி மருத்துவத்துக்குப் போதிய நிதி ஒதுக்கவைக்கவும், மேலே குறிப்பிட்டுள்ள மருத்துவ வசதிவாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்தவைக்கவும், இந்த அடிப்படைத்தேவைகளை நிறைவேற்றவைக்கவும் மக்களை அணிதிரட்டிப் போராட்டங்கள் நடைபெற்றாக வேண்டும்.

இந்தவகையில் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு மீண்டுவந்த புகழ்பெற்ற கிரிக்கெட் வீரர் யுவராஜ் சிங், திரைப்படக்கலைஞர் கௌதமி ஆகியோர் மக்களிடையே புற்று நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்திவருவது பாராட்டுக்குரியது. திரைப்படக்கலைஞர் கௌதமி 'லைஃப் அகெய்ன்' என்ற தொண்டு நிறுவனத்தை அமைத்து புற்றுநோய் குறித்த வீடியோவைத்தயாரித்து விழிப்புணர்வையும் நம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்திவருகிறார்.

யோகா என்னும் உடற்பயிற்சிக்கலையை ‘தேசியம்’, ‘மதம்’ என்பதற்குள் புகுத்தும் மதவாதிகளின் தந்திரங்களைப்போல, மரபுமருத்துவம், சிறுதானியம், சுற்றுச்சூழல் போன்ற நுட்பமான கருத்துக்களை சிலர் மேலெழுந்தவாரியாகப் பயன்படுத்தி மக்களைக் குழப்பிவருவது ஏற்கத்தக்கதல்ல. சீன மருத்துவ ஆய்வாளர்கள், சீனாவின் மரபுமருத்துவத்தைப் பயன்படுத்தி நவீன மலேரியா மருந்தைக் கண்டுபிடித்ததைப்போல, காது கேளாமை வாய்பேசாமையைக் குணப்படுத்தும் அக்குபஞ்சர் சிகிச்சைமுறையைக் கண்டுபிடித்ததுபோல இந்தியாவிலும் சித்தமருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், யுனானி போன்ற பலபிரிவுகள் கலந்த ஒருங்கிணைந்த புதிய மருத்துவ சிகிச்சைசேவைமுறைகளை அறிவியல்முறையில் கண்டறிவது புற்று நோயையும் வெற்றிகொள்ள நமக்கு இன்றைய தேவை. இந்தத் திசைவழியில்நமது பாதை விரியவேண்டும்: பயணம் தொடரவேண்டும்.

புற்றுநோய் என்ற பெயரைக்கேட்டே மருண்டுகிடக்கும் மக்களிடம் இந்த நோய்பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த இந்த நூலை எழுத எனக்கு வழிகாட்டி,

இந்த நூலை மேற்பார்வையிட்டுச் செழுமைப்படுத்தி முன்னுரை அளித்துள்ளபுற்றுநோயியல் நிபுணரும் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் ஆழ்ந்த அனுபவம் மிக்கவருமான கோவை KMCH மருத்துவமனையில் பணியாற்றிவரும் மரியாதைக்குரிய டாக்டர்.T,ராஜசேகர் MD. DM., (Haematology)அவர்களுக்கும் இதற்கு உறுதுணையாக இருந்த டாக்டர் நாககுமரன் அவர்களுக்கும் எனது நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றி.

இந்த நூலைஎழுத ‘Understanding Chemotheraphy’ ‘Understanding Cancer’. ’புதுவிசை’ காலாண்டிதழில் வெளிவந்த முனைவர் த.வி.வெங்கடேஸ்வரன் அவர்களின் ‘இந்தியாவில் புற்றுநோய்’ கட்டுரை, ஜனசக்தி தி இந்து இதழ்கள் மற்றும் வலைத்தளங்களின் தகவல்கள் எனக்குப் பெரிதும் உதவின. இவர்கள் அனைவருக்கும்இந்த நூலை மிகச்சிறப்பாக வடிவமைத்து அச்சிட்டு உருவாக்கிய தோழர் நந்தகுமாருக்கும் எனது நன்றி.

ஊத்துக்குளி ஆர்.எஸ்.
9.4.2017

தோழமையுடன்,
செ. நடேசன்
விஜய் ஆன்ந்த் பதிப்பகம்

•••

சிலவகை புற்றுநோய்களில் (கேன்சர்) பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சையான வேதிசிகிச்சை முறையைப்(Chemotherapy)பற்றிய தகவல்களை இந்தப்புத்தகம் அளிக்கிறது. இந்த சிகிச்சை முறையைப்பற்றி உங்களுக்குள் உள்ள சிலகேள்விகளுக்கு இது பதில் தரும் என்றும், இதனால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளோடுநீங்கள் ஒத்துப்போக உதவும் என்றும் நம்புகிறோம். புற்றுநோய்(Cancer) என்று எங்கெங்கு குறிப்பிடப்படுகிறதோ அங்கெல்லாம் இது லுகேமியா (Leukemia) மற்றும் லிம்போமா (Lymphoma) வைக் குறிக்கிறது.

சிலநேரங்களில் புற்றுநோய் இல்லாதநிலையிலும் வேதிசிகிச்சை நோயைக்குணப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் அங்கு மருந்தின்அளவு குறைவாகவும், பக்கவிளைவுகள் குறைவாகவும் இருக்கும். நீங்கள் உங்கள் சொந்த சிகிச்சைபற்றிய கவலைகளையும், கேள்விகளையும் கொண்டிருக்கக்கூடும். அவை இந்த நூலில் இடம்பெறவில்லை. ஏனெனில் 200வகையான புற்றுநோய்களும், 50க்கும் மேற்பட்ட வேதிசிகிச்சை மருந்துகளும் உள்ளன. அவை வெவ்வேறு வழிமுறைகளில் அளிக்கப்படுகின்றன.

உங்களுக்கான சொந்தசிகிச்சைமுறைபற்றி உங்களது டாக்டரிடம் கலந்தாலோசிப்பதுதான் மிகவும்சிறந்தது. அவர்தான் உங்களது குறிப்பிட்டநிலை மற்றும் புற்றுநோய் வகைபற்றி நன்குஅறிந்திருப்பார். உங்களுக்கான தனிப்பட்ட வேதிசிகிச்சைமுறைபற்றிய பட்டியலை பக்கம் எண்-ல் நீங்கள் காணலாம்.

இந்தப்புத்தகம் உங்களுக்குப்பயன்பட்டிருந்தால், இதைநீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்களுக்கு அளிக்கலாம். அவர்களுக்கு இது உதவக்கூடும் அவர்களுக்கு இந்த்த்தகவல்கள் தேவைப்படும். இதன்மூலம் அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம்.

இந்தப்புத்தகத்தின் கடைசியில் பயனுள்ள அமைப்புக்கள், புத்தகங்கள், இணையதளங்கள் (பக்கம் 67-78) பிற புற்றுநோய்பற்றிய நூல்களை வெளியிடும் பதிப்பகங்கள் பற்றிய பட்டியல்கள் உள்ளன.

பக்கம் 80-81 மற்றும் 84ல் நீங்கள் உங்கள் டாக்டரிடம் அல்லது நர்ஸிடம் கேடக் நினைக்கும் கேள்விகளுக்கான ஆலோசனைகளையும், நீங்கள் கேடக விரும்பும் பிற கேள்விகளையும் எழுதிக்கொள்ள இடமும் தரப்பட்டுள்ளன.

புற்றுநோய்சிகிச்சைக்கான இந்தஆதரவுப்புத்தகத்தில் ஒருகுறிப்பிட்ட வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் மற்றும் பொதுவாகப்பயன்படுத்தப்படும் மருந்துக்கலவைகள் பயன்படுத்தப் படும்முறை – அவற்றின் பக்கவிளைவுகள் பற்றிய விளக்கமான 90 உண்மைத் தகவல்கள் உள்ளன. இவற்றில் எவையாவது உங்களுக்குத் தேவை என நீங்கள் விரும்பினால், உங்களது டாக்டரையோ அல்லது நர்ஸையோ, புற்றுநோய் உதவி மையத்தையோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

?

உடலில் உள்ள இரத்தஅணுக்களில் ஏற்படும் நோய்தான் புற்றுநோய். உடலில் உள்ள உறுப்புக்களிலும், திசுக்களிலும் உள்ள அணுக்கள் தொடர்ச்சியாக வளர்கின்றன.: பழைய மற்றும் பாதிப்புக்குள்ளான அணுக்களை அகற்றி அங்கு இடம்பெறுகின்றன. இதன்மூலம் உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கின்றன.

வழக்கமாக எல்லாஅணுக்களும் ஓர் ஒழுங்குமுறையான, கட்டுப்பாடானவகையில் பிளவு படுகின்றன: தங்களைத் தாங்களே மறுஉற்பத்தி செய்துகொள்கின்றன. புற்றுநோயில் எப்படியோ சில்அணுக்கள் கட்டுப்பாடற்றமுறையில் பிளவுபடுகின்றன: வகைதொகையான உயிரணுக்களாக (Tumour) திரள்கின்றன. லுகேமியாவில் ஏராளமான வெள்ளைஅணுக்கள் தயாராகின்றன.
சிலநேரங்களில் புற்றுநோய் அணுக்கள் (கேன்சர் செல்கள்) ஒருஅணுத்திரளிலிருந்து (Tumour)உடைந்து உடலின் மற்றபாகங்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தின் அல்லது நிணநீர் அமைப்புமூலம் (LymphaticSystem) பயணம் செய்கின்றன. நிணநீர்அமைப்பு நிணநீர்ச்சுரப்பிகளாலும், மென்மையான வெள்ளணுக்களாலுமான நிறமற்ற நிணநீரால் அமைந்ததாகும். இவை உடல்முழுவதிலுமிருந்து, உடலின்பாகங்களை நோய்த்தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. புற்றுநோய் அணுக்கள் உடலின் பிறபாகங்களை அடையும்போது ‘இரண்டாம்புற்று அல்லது நோயை மற்றபாகங்களுக்குப் பரப்பும் இரண்டாம் அணுத்திரள் என்று அறியப்படும் அவை புதிய அணுத்திரள்களாக வளரத்துவங்குகின்றன.

–

புற்றுநோய் அணுக்களை (கேன்சர் செல்கள் -லுகேமியா மற்றும் லிம்போமா உட்பட)அழிக்க புற்றுநோய்க்கு எதிரான மருந்துகளைப்பயன்படுத்துவதுதான் வேதிசிகிச்சை- கீமோதெரபி.

இங்கு 500க்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறுவகையான வேதிசிகிச்சை-கீமோதெரபி மருந்துகள் உள்ளன சிலமருந்துகள் தனியாக அப்படியே த்ரப்படுகின்றன. ஆனால், அடிக்கடி பலமருந்துகள் ஒன்றுசேர்ந்து தரப்படுகின்றன.இது வேதிசிகிச்சை மருந்துகளின்கூட்டு (Combination of Drugs) எனப்படும்.

உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் வேதிசிகிச்சைமுறையின் வகை பலஅம்சங்களைச் சார்ந்து அமைகிறது. ஆனால், குறிப்பாகக் கீழ்க்கண்ட அம்சங்களைச்சார்ந்து அமைகிறது.

உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள புற்றுநோய் வகைமாதிரிஎன்ன?
உங்கள் உடலில் எங்கு புற்றுநோய் துவங்கியது?
நுண்பெருக்கி(மைக்ராஸ்கோப்)மூலம் புற்றுநோய் அணுக்கள் எவ்வாறு காணப்படுகின்றன?
உங்கள் உடலின் மற்றபாகங்களுக்கு புற்றுநோய் பரவியுள்ளதா?

சிலவகை புற்றுநோய்களுக்கு சிகிச்சைஅளிக்க வேதிசிகிச்சை மட்டும் பயன்படுத்தப்படலாம். பிறவகை சிகிச்சைகளான அறுவைசிகிச்சை(Operation), அணுக்கதிர் சிகிச்சை(Radiotherapy) உயிரியல் சிகிச்சை (Biological Therapy) அல்லது இவற்றின் கூட்டுச்சிகிச்சையும்கூடப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.டாக்டர் பிறவகையான புற்றுநோய்சிகிச்சைகள் பற்றிய தகவல்களைத் தருவார்

.

வேதிசிகிச்சை மருந்துகளின் வேலை-செயல்பாடு

வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் புற்றுநோய் அணுக்கள் பிளவுபடுவதையும், தங்களைத்தாங்களே மறுஉற்பத்தி செய்துகொள்வதையும் தடுக்கின்றன. இந்த மருந்துகள் இரத்த்த்தில் எடுத்துச் செல்லப்படும்போது உடலில் எந்த இட்த்திலும் உள்ள புற்றுநோய் அணுக்களை அடையும். அவை சில ஆரோக்கியமான அணுக்களையும்கூட எடுத்துக்கொள்ளும். இருப்பினும் வேதிமருந்துகளால் ஏற்படும் சேதங்களை ஆரோக்கியமான அணுக்கள் பழுதுபார்த்துக் கொள்ளும்.

ஆனால், புற்றுநோய் அணுக்களால் அது முடியது. எனவே அவை இறந்துவிடும். வெவ்வேறுவகையான வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் புற்றுநோய் அணுக்களை வெவ்வேறுவகைகளில் பாதிப்படையச் செய்கின்றன. வெவ்வேறுவகையான வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் புற்றுநோய் அணுக்களை வெவ்வேறுவழிகளில் அழிக்கின்றன.மருந்துகள் கூட்டுச்சேர்க்கையாகப் பயன்படுத்தப்படும்போதுஒவ்வொரு மருந்தும் அதனதன் வேறுபட்ட வினைப்பயன் காரணமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன.

உங்களது உடலில் உள்ள ஆரோக்கியமான சிலஅணுக்களைக்கூட வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் பாதிக்க்க்கூடும். அவை விரும்பாத பக்கவிளைவுகளுக்குக் காரணமாகிவிடக்கூடும். இருந்தபோதிலும், ஆரோக்கியமான அணுக்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் வழக்கமாக தற்காலிகமானவையே.: மற்றும் பெரும்பாலான பக்கவிளைவுகளும் சிகிச்சை முடிந்தவுடன் மறைந்துவிடும்.

உடலின் குறிப்பிட்ட பாகங்களில் உள்ள ஆரோக்கியமான அணுக்கள் வேதிசிகிச்சைகளுக்கு தனிப்பட்டமுறையில் கூர்மையான உணர்வுகள் கொண்டவை. உடலின் இந்தப்பகுதிகளில்

- எலும்புமஜ்ஜை (BoneMarrow)
- உரோமக்கால்கள்
- வாயின் உள்வரிப்பூச்சு
- உணவுச்செரிமாண அமைப்பு

ஆகியவை அடங்கும்.

வேதிசிகிச்சை வழக்கமாக குறிப்பிட்டஅளவு நேரவரிசைச் சிகிச்சையாக அளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு அமர்வுநேரவரிசையையும் தொடர்ந்து ஓய்வுகாலம் உண்டு. இந்த அமர்வு நேரவரிசையும், அதைத்தொடர்ந்துவரும் ஓய்வுகாலமும் சிகிச்சையின் சக்கரச்சுழற்சி என அறியப்படுகிறது. இந்தச் சக்கரச்சுழற்சிகளின் தொகுதி ஒருசிகிச்சையின் முழுமையான அலகு ஆக ஆகிறது.

ஒவ்வொரு வேதிசிகிச்சையின் அமர்வும் அதிகமான புற்றுநோய் அணுக்களை அழிக்கிறது.: அதைத்தொடர்ந்துவரும் ஓய்வுகாலம் ஆரோக்கியமான அணுக்களும், திசுக்களும் மீண்டும் தோன்ற அனுமதிக்கிறது.

–

?

சிலவகையான புற்று நோய்களில் வேதிசிகிச்சை எல்லாப் புற்றுநோய் அணுக்களையும் அழித்து நோயைக்குணப்படுத்துகிறது.
அறுவைச்சிகிச்சை அல்லது கதிரியக்கச் சிகிச்சைக்குப்பின்னும் எஞ்சியுள்ள புற்றுநோய் அணுக்களை அழிக்க வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படலாம்.

அறுவைசிகிச்சைபோன்ற இன்னொரு சிகிச்சைக்கு முன்னும் புற்றுநோயைச் சுருங்கவைக்க வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படலாம்.

புற்று நோயைச் சுருங்கவைக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும், அதன் அறிகுறிகளைக் குறைக்கவும், வாழ்வை நீட்டிக்கவும் வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படலாம். இது வலிகுறைப்பு வேதிசிகிச்சை (Palliative Chemotherapy) எனப்படும்.

–

?

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் – மிகப்பெரிய அளவுக்கு உள்ள புற்று நோயைச் சுருங்கவைக்க- அல்லது ஆரோக்கியமான திசுக்களைச்சுற்றி மிகவும் ஒட்டியுள்ள புற்றுநோயை அறுவைச்சிகிச்சையின்போது எளிதில் அகற்ற புதிய உதவிகரமான அல்லது ஆரம்ப வேதிசிகிச்சைமுறை என்ற இந்த வேதிசிகிச்சை பயன்படுத்தப்படும். இது பின்னர் நடைபெறும் அறுவைசிகிச்சையின்போது புற்றுநோயை எளிதில் அகற்ற உதவுகிறது.

அறுவைசிகிச்சைக்குப்பின் – (உதவிகரமான வேதிசிகிச்சை) அறுவைசிகிச்சைக்குப்பிறகு கண்ணுக்குத்தெரிந்த எல்லாப் புற்றுநோயும் அகற்றப்பட்ட பிறகும், மிகச்சிறிய, கண்ணுக்குப் புலப்படாத சில புற்றுநோய் அணுக்கள் எஞ்சியிருக்கும் ஆபத்து உண்டு.. இந்தப்புற்றுநோய் அணுக்களையும் அழிக்கவேண்டும் என்பதுதான் நோக்கம். அறுவைசிகிச்சையின்போது புற்று நோய் முழுமையாக அகற்றப்பட் முடியாதநிலையிலும் வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.இந்தச்சூழ்நிலையில் வேதிசிகிச்சையால் புற்றுநோயை முழுமையாக்க் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால், அதைச் சுருங்கவைக்கவும், அதன்மூலம் அதன் அறிகுறிகளைக் குறைக்கவும் செய்யும்.

சிலநேரங்களில் வேதிசிகிச்சையாக்வும், அதேநேரத்தில் கதிரியக்க சிகிச்சைபோலவும் அளிக்கப்படுகிறது. இது வேதிகதிரியல் சிகிச்சை (Chemo radio therapy-Chemo radiation) எனப்படும்.

சுற்றியுள்ள திசுக்களில் அல்லது உடலின் பிறபாகங்களில் புற்றுநோய் பரவி (முற்றிய புற்று நோய்) விடும்போது சில நேரங்களில் எல்லாப் புற்று நோயிலிருந்தும் விடுபடவும், குணப்படுத்தவும் வேறுசிகிச்சை அளிக்கப்படலாம். இருந்தபோதிலும் மிகவும்பொதுவாக இந்த நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு புற்று நோயைச் சுருங்கவைக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும், வாழ்வை நீட்டிக்கமுயற்சிக்கவும், ஏதாவது அறிகுறிகள் ஏற்படுமானால் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும் வேறுசிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

எலும்புமஜ்ஜைமாற்று -போன்மாரோ அல்லது தண்டுவட அணு ஆதரவு சிகிச்சையின்போது அதிக அளவு மருந்துகொண்ட வேதிசிகிச்சை

சிலவகையான புற்றுநோய்களுக்கு அதிக அளவுமருந்துகொண்ட வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இது முதற்கட்ட வேதிசிகிச்சையில் புற்றுநோய் அணுக்களிலிருந்து விடுபட்டபிறகு, மீண்டும் புற்றுநோய்வரும் பேராபத்து உருவாகும்போது வழக்கமாகத் தரப்படுகிறது. அதிக அளவுமருந்துகொண்ட வேதிசிகிச்சை பொதுவாக இரத்த அணுக்களை உருவாக்கும் எலும்புமஜ்ஜையை (போன்மாரோ) அழித்துவிடும். எனவே, வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்பட்டபிறகு, எலும்புமஜ்ஜை மாற்றப்படவேண்டும். இது எலும்புமஜ்ஜையிலிருந்து அல்லது இரத்தத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்ட தண்டுவட அணுக்களைப் பயன்படுத்திச்செய்யப்படும். இந்த்த்தண்டுவட அணுக்கள் அதிகஅளவு மருந்துகொண்ட வேதிசிகிச்சைக்குமுன்பு நோயாளியிடமிருந்தோ அல்லது நன்குபொருந்தக்கூடிய வேறுஒருவரிடமிருந்தோ (நன்கொடையாளர்) எடுக்கப்படும். அவை எலும்புமஜ்ஜையில் பொருந்தி வெவ்வேறுவகையான இரத்த அணுக்களை வளர்க்கும். இந்தவகையான சிகிச்சைமுறை மிகச்சிலவகையான புற்று நோய்களுக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும்.

தண்டுவட அணுக்கள் (Stem Cells) மற்றும் எலும்புமஜ்ஜை (Bone Marrow Transplant) சிகிச்சைபற்றி வேறுபுத்தகங்கள் உள்ளன. இவைபற்றி உங்கள் டாக்டரிடம் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

–

உங்களுக்கு எந்தவகையான புற்றுநோய் உள்ளது என்பதை அடிப்படையாக்க்கொண்டு எந்தவகையான வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் பயன்படுத்தப்பட்டன என்பதப்பொருத்தும் வெவ்வேறு வகைகளில் வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படலாம்.

வெவ்வேறுவகைகளில் வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படுவது பற்றிய விரிவான தகவல்களை பக்கம் 12 -21ல் பார்க்கலாம்.

- பெரும்பாலும் நரம்புக்குள் ஊசிமூலம் வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இது இரத்த நாளத்தில் செலுத்தும் வேதிசிகிச்சை ஆகும். ((Intravenous Chemotherapy)

- சிலமருந்துகள் மாத்திரைகளாகவும், விழுங்கும் மருந்துரை (Capsule)களாகவும் தரப்படுகின்றன. இது வாய்வழிவேதிசிகிச்சை (Oral Chemotherapy)

- சிலமருந்துகள் தசைகளில் ஊசிமூலம் செலுத்தப்படுகின்றன. (Intramuscular Injection)

- மற்றவைதோலுக்குச்சிறிதுகீழே ஊசிமூலம் செலுத்தப்படுகின்றன. (Subcutaneous Injection)

இந்தவகைகளில் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் இரத்தத்தில் உள்வாங்கப்பட்டு உடல்முழுதும் எடுத்துச்செல்லப்படுகின்றன. இதனால் அவை எல்லாப் புற்றுநோய் அணுக்களையும் அடையும்.
சிலவகையான புற்றுநோய்களுக்கு முதுகுதண்டுவட்த்தைச் சுற்றியுள்ள திரவத்துக்குள் வேதிமருந்துகள் ஊசிமூலம் செலுத்தப்படுகின்றன. இது உடல்பாகத்தின்கீழ் வேதிசிகிச்சை (InfrathecalChemotherapy) எனப்படும்.
சில நேரங்களில் குறிப்பிட்ட உடல்பகுதியின் உட்குடைவு வெற்றிடங்களில் – இடுப்பு வளையம் அல்லது சிறுநீர்ப்பை போன்ற இடங்களில் ஊசிமூலம் வேதிமருந்துகள் செலுத்தப்படலாம். இது உடலின் தாழ்விடப்பகுதி வேதிசிகிச்சை (Infra cavity Chemotherapy) ஆகும்.

இந்தவகையில் அளிக்கப்படும் மருந்துகள் அந்தந்தப்பகுதியிலேயே தங்கி உடலின் வேறுபகுதிகளில் உள்ள பாகங்களைப் பாதிக்காது.

தோலில் உள்ள சிலவகை புற்றுநோய்களுக்கு வேதிசிகிச்சை இளமஞ்சள் திரவம் பயன்படுத்தப்படலாம். அவை தடவப்பட்ட உடல்பகுதியில் உள்ள அணுக்களை மட்டும் பாதிக்கும். சிலநேரங்களில் இரண்டு அல்லது மூன்றுவகை வேதிசிகிச்சைகள் ஒருசேரப் பயன்படுத்தப்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக இரத்த நாளம் மற்றும் வாய்வழிவேதிசிகிச்சை.

நேரடியாக இரத்தநாளத்தில் வேதிசிகிச்சை மருந்துகளைச் செலுத்த நான்குவழிகள் உள்ளன.

- குழல்வழி (Cannula) – ஒருசிறியகுழாய் உங்கள் மேல்கையில் அல்லது கையின் பின்புறம் செலுத்தப்படும்
- மத்தியவழி (Central Line) –மார்பில் உள்ள இரத்த நாளத்துக்குள் ஒருமெல்லிய நெகிழ்வுத்தன்மைகொண்ட குழாய் செலுத்தப்படும்.
- வெளிப்புற விளிம்பில் மத்தியில் செலுத்தப்படும் திரவவழி (PICC Line –a peripherally inserted Central Catheter) கையின் வளைவில் அல்லது மேல்பகுதியில் உள்ள இரத்த நாளத்தில் ஒருமெல்லிய நெகிழ்வுத்தன்மைகொண்ட குழாய் செலுத்தப்பட்டு அதன்முனை இதயத்துக்கு அருகில் உள்ள இரத்த நாளத்துக்குள் செலுத்தும் வழி
- உள்நுழைக்கும் வாயில்வழி (Implantable port – Portacath) மெல்லிய, மெதுவான நெகிழிக்குழாய் (பிளாஸ்டிக் குழாய்) இரத்த நாளத்தில் பொருத்தப்படுகிறது. அது உங்களது மார்பு அல்லது கையில் ஒரு திறக்கும்வாயிலைக்கொண்டுள்ளது.

(Cannula)

டாக்டர் அல்லது நர்ஸ் உங்களது கையின் பின்புறம் அல்லது மேல்கையில் சிறிய மெல்லிய குழாயைப் பொருத்துவார். இதை நீங்கள் வசதியற்றதாகவும், வலிமிக்கதாகவும் உணரக்கூடும். ஆனால் இது நீண்டநேரம் எடுத்துக் கொள்ளாது. வலியும் விரைவில் மறைந்துவிடும்.குழாய் பொருத்துவதை நீங்கள் வலிமிகுந்ததாக உணர்ந்தால் அந்தப்பகுதியில் முன்கூட்டியே மரத்துப்போகும் பசையைப் பயன்படுத்தலாம். அந்தப்பசை வேலைசெய்ய 10 -20 நிமிடங்களை எடுத்துக்கொள்ளும்.

ஒருமுறை குழாய் பொருத்தப்பட்டுவிட்டால் அது அந்த இடத்திலேயே நிலைத்து நிற்கும் வகையில் ஒட்டப்படும்.ஒருதெளிந்த திரவப்பை பின்னர் கையில் பொருத்தப்பட்ட குழாயுடன் ஒருகுழல்மூலம் இணைக்கப்படும். சிலவேதிமருந்துகள் ஊசிமூலம் துளித்துளியாக உள்செல்லும் திரவப்பையில் செலுத்தப்படும். இது 10முதல்20 நிமிடங்களில் முடிந்துவிடும்.

சிலமருந்துகள் நேரடியாக துளிதுளியாக விழும் திரவப்பையின்மூலம் செலுத்தப்படும்.இது 20 நிமிடங்கள் முதல் சிலமணி நேரம்வரை

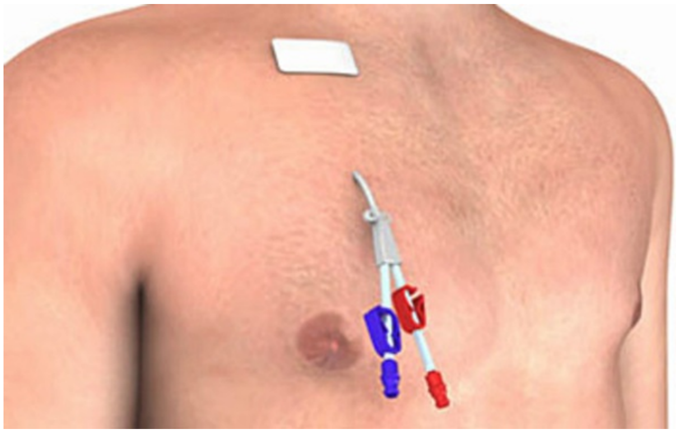
எடுத்துக்கொள்ளும். சிலசமயங்களில் நாள்கணக்கில்கூடஆகலாம். மருந்துசெலுத்தப்படும்போது நீங்கள் ஏதேனும் அசௌகரியத்தயோ, உணர்ச்சியில் மாற்றத்தையோ, சிவப்படைவதையோ அல்லது குழாயைச்சுற்றி வீக்கத்தையோ உணர்ந்தால் அதை உங்கள் டாக்டர் அல்லது நர்ஸ்க்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

மத்தியவழி – Central Line(மார்பில் உள்ள தோல்வழியாக இதயத்துக்கு அருகில் உள்ள இரத்த நாளத்துக்குள்)
மத்தியவழி என்பது நீளமான நெகிழிக்குழாய் (பிளாஸ்டிக் குழாய்) உங்களது மார்பில் உள்ள இரத்த நாளத்தில் வைக்கப்படுவதாகும். Hickman R அல்லதுGroshong R ஊசி என்பது பொதுவான வகையாகும். இந்தமுறையை உங்கள் டாக்டர் அல்லது வேதிசிகிச்சை நர்ஸ் உங்களுக்கு விளக்குவார். நடுவழியைப் பொருத்துவதற்குமுன் உங்களுக்கு மயக்கமருந்து அளிக்கப்படும்.

ஒருமுறை சரியான இட்த்தில் பொருத்தப்பட்டுவிட்டால் அது இரத்த நாளத்திலிருந்து வெளியே இழுக்கப்படாமல் இருக்க மத்தியவழி தையல் அல்லது ஒட்டுதல் மூலமாக உங்கள் மார்பில் கெட்டியாக்கப்படும்.

தோலுக்கு சற்று அருகிலுள்ள இந்த மத்தியவழியைச்சுற்றி ஒருசிறு முனை (point) இருப்பது உணரப்படலாம்.இந்த முனை பாதுகாப்பாக அந்த இடத்தை வைத்துக்கொள்கிறது. இந்த மத்தியவழி பலமாதங்களுக்கு இரத்த நாளத்தில் தங்கியிருக்கும். அதனால் இரத்த நாளத்தில் செலுத்தும் வேதிசிகிச்சைக்காக உங்களுக்கு குழாய்வழி (cannulacannula) தேவைப்படாது. சோதனைக்கான இரத்தம்கூட இதிலிருந்தே எடுத்துக்கொள்ளப்படும். உங்களால் குளிக்கவோ, நீர்த்திவலைக்குழாயப் பயன்படுத்தவோ முடியும். இருந்தபோதிலும், தோலுக்குள் குழாய்செல்லும் பகுதியில் தண்ணீர் படுவதைத் தடுத்திடவேண்டும். இத்றகாக ஒரு நெகிழிக்குழாய் மறைப்பு பயன்படுத்தப்படலாம். நீங்கள் வீட்டுக்குச் செல்லும்முன் உங்களது மத்தியவழியைக் கவனமாகப்பாதுகாப்பதில் உள்ள உங்கள் நம்பிக்கையை உறுதிசெய்துகொள்ளவும். உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் மருத்துவமனையில் அல்லது வார்டில் உள்ள உங்களது வேதிசிகிச்சை நிபுணர்களை ஆலோசனைகளுக்காகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

(Central Line)



மத்தியவழியில் ஏற்படும் சாத்தியமுள்ள பிரச்சனைகள் அடைப்பும், நோய்த்தொற்றும் ஆகும். வாரத்தில் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை இந்த மத்தியவழி உப்புநீரால் அல்லது இரத்த உறைவைத் தடுக்கும் கந்தக-சல்பர் மருந்தால்சுத்தப்படுத்தவேண்டும். மருத்துவமனை நர்ஸ்கள் இதை எவ்வாறு செய்யவேண்டும் என்பதைச் சொல்லித்தருவார்கள்: அல்லது உங்கள் வீட்டுக்கேவந்து அதை உங்களுக்காகச் செய்வார்கள். உங்கள் மத்தியவழியில் இரத்த உறைவு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் குறைந்த அளவுகொண்ட Warfrainமருந்தைப் பரிந்துரக்கலாம்.

உங்களது கையிலோ அல்லதுகழுத்திலோ ஏதாவது வீக்கம் ஏற்பட்டிருந்தால் உங்கள் மத்தியவழி அடைபட்டிருக்க்கூடும். உடனே உங்களது மருத்துவமனை அலுவலர்களோடு தொடர்புகொள்ளுங்கள். சிவந்துபோதல் அல்லது கறுத்துப்போதல் அல்லது மத்தியவழியைச் சுற்றியுள்ள தோலில் புண் ஏற்பட்டால் அல்லது அதிக அளவு காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் உங்கள் டாக்டருக்கு உடனடியாக அதைத்தெரியப்படுத்துங்கள். அது உங்கள் மத்தியவழியில் தொற்று நோய் ஏற்பட்ட அடையாளமாக்க்கூட இருக்கலாம். இது ஏற்பட்டால் தொற்றுநோயைச் சுத்தப்படுத்த தொற்று எதிர்ப்பு மருந்துகள் உங்கள் மத்தியவழியில் தரவேண்டியிருக்கும்.

பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் உடலில் 38 டிகிரி செண்டிகிரேடு/ 100.5 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் வெப்ப அளவை அதிகம் என்று கருதுகிறார்கள். ஆனால், சில மருத்துவமனைகளில் இதைவிடக் குறைந்த அல்லது அதிகமான உடல்வெபத்தை அதிகம் என்று கருதுகிறார்கள் உங்கள் மருத்துவமனையில் உள்ள டாகடர் அல்லது நர்ஸ் எந்த அளவைப்பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதை உங்களுக்குக் கூறுவார்கள்.

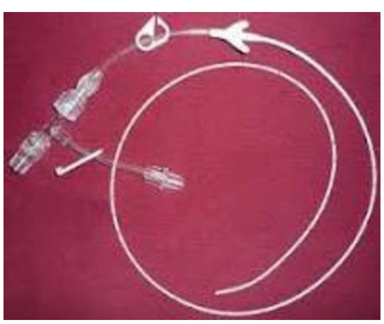
உங்களுக்கு இனி மத்தியவழி தேவைப்படாது என்றால் அது அகற்றப்படும்.

வழக்கமாக வெளிநோயாளிகள் பிரிவில் டாக்டர் அல்லது நர்ஸ்கள் அதைச்செய்வார்கள். உங்களது மார்பு தொற்றுநோய்த்தடுப்பு மருந்தால் சுத்தம் செய்யப்படும். மத்தியவழி மெதுவாக ஆனால் உறுதியாக அது நெகிழ்ந்து எளிதாக வெளிவரும்வரை இழுக்கப்படும். இது சில நிமிடங்களுக்குமேல் ஆகாது. ஆனால், அசௌகரியமாக இருக்க்க்கூடும். சில நேரங்களில் தோலில் ஒருசிறு வெட்டு தேவைப்படலாம். அதனால் குழாயின் நுனி இளகும் இது மயக்கமருந்து மருத்துவரால் செய்யப்படும். இந்தப்பகுதியில் மத்தியவழி அகற்றப்பட்டபின் கட்டுப்போடப்படும். இரத்தக்கசிவு ஏற்படவில்லை என்று உறுதிப்படுத்தும்வரை நீங்கள் படுத்துக்கொண்டிருக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள்.

PICC

உங்களது கையின் வளைவில் அல்லது மேற்பகுதியில் உள்ள இரத்த நாளத்தில் ஒரு நீண்ட மெல்லிய குழாய் வைக்கப்பட உங்கள் டாக்டர் ஆலோசனை தரலாம். இது வெளிப்புற விளிம்பில் செலுத்தப்படும் திரவவடிகுழாய்வழி PICCவழி எனப்படும். இது பொருத்தப்படும்முறையை உங்களது டாக்டர் அல்லது வேதிசிகிச்சை நர்ஸ் விளக்குவார். இது பொருத்தப்படும்முன் உங்களுக்கு மயக்கமருந்து தரப்படும்.

ஒருமுறை அது பொருத்தப்பட்டுவிட்டால் அது இரத்த நாளத்திலிருந்து வெளியே இழுக்கப்படமல் இருக்க உறுதியாக ஒட்டப்படும். இது உங்கள் இரத்த நாளத்தில் பலமாதங்களுக்கு இருக்கும். மத்தியவழியைப்போல இரத்த நாளத்திற்குள் வேதிமருந்துகளைச் செலுத்த குழாய்வழி தேவைப்படாது. சோதனைக்கான இரத்தம்கூட இதிலிருந்தே எடுத்துக்கொள்ளப்படும். குழாயின் இறுதிமுனை உங்களது முழங்கைக்குச் சற்றுகீழே வெளிவரும்



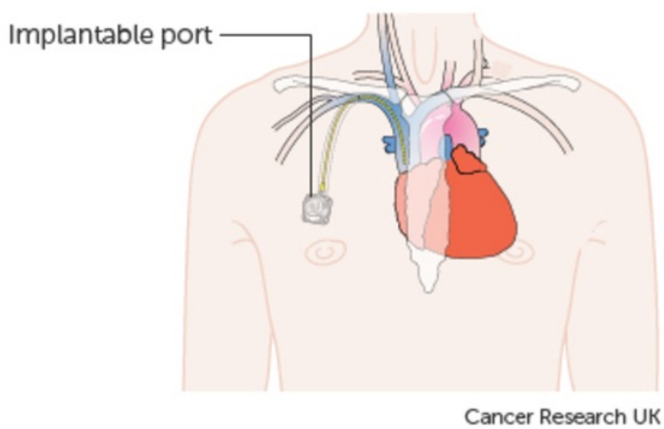
PICCவழி

உங்களால் கையை வளைக்கமுடியும்: குளிக்க, நீர்த்திவலைக்குழாயைப் பயன்படுத்த முடியும். இருந்தபோதிலும் குழாயைச் சுற்றியுள்ள இட்த்தில் தண்ணீர் படுவதைத் தடுத்திட வேண்டும். இதற்காக ஒரு நெகிழிப்பட்டை –பிளாஸ்டிக் மறைப்பு பயன்படுத்தப்படும்.

நீங்கள் வீட்டுக்குச்செல்வதற்குமுன் உங்களது PICC வழியை கவனமாகப் பாதுகாக்க உங்களது நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். ஒருநர்ஸ் உங்களது PICC வழியை சுத்தப்படுத்திக் கட்டுப்போடுவார் உங்களது உறவினரோ அல்லது நண்பரோ உங்க்ளுக்கு இதைச்செய்யக் கற்றுக்கொடுக்கப்படலாம். உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் மருத்துவமனை யையோ அல்லது வேதிசிகிச்சை நிபுணர்களையோ தொடர்புகொள்ளுங்கள். மத்திய வழியைப்போலவே இங்கும் ஏற்படும் சாத்தியமுள்ள பிரச்சனைகள் அடைப்பும், நோய்த்தொற்றும் ஆகும்.

Implantable Port-(Portacaths)

உள்நுழைக்கும் குழாய் என்பது ஒருமெல்லிய, மெதுவான நெகிழிக்குழாய் – பிளாஸ்டிக் ட்யூப் இரத்த நாளத்தில் வைக்கப்பட்டு அதன்முனை உங்களது மார்புத்தோலின்கீழ் அல்லது கையின்கீழ் முடியும். அதன் நுனிப்பகுதியில் ஒருமெல்லிய ரப்பர்க்குழாய் இருக்கும் அதன்மூலம் சிறப்பு ஊசிகள் சென்று மருந்துகளை இரத்த நாளத்திற்குள் கொடுக்கவோ அல்லது இரத்தத்தை எடுக்கவோ பயன்படுத்தப்படுகிறது.





Catheter என்னும் நுழைவிடம் எனப்படும் இந்தக்குழாய் மெல்லிய, மென்மையான 2.5 முதல் 4.செ.மீ சுற்றளவு கொண்டது. கதீட்டர் வழக்கமாக உங்கள் மார்புத்தோலின்கீழ் குடைந்து நுழைக்கப்படுகிறது. கதீட்டரின் நுனி உங்களது இதயத்துக்குமேலே உள்ள பெரிய இரத்த நாளத்தில் அமர்கிறது. அதன் மறுநுனி உங்களது மேல்மார்பின்கீழ் உள்ள தோலில் அமர்ந்துள்ள வாயிலை இணைக்கிறது. ஒருசிறிய பம்ப் தோலுக்குக்கீழே இருப்பதைக் காணலாம்: உணரலாம். ஆனால், உங்கள் உடலுக்கு வெளியே எதுவும் தெரியாது. மத்தியவழியைப்போலவே இதிலும் ஏற்படச்சாத்தியமுள்ள பிரச்சனைகள் அடைப்பும், நோய்த்தொற்றும் ஆகும்.

உள் நுழைகுழாய் நுழைவிடம் பற்றிய விரிவான தகவல்களை உங்கள் டாக்டரிடம் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

– Infusion Pumps

சிலவகையான வேதிசிகிச்சைகளில் உட்செலுத்தும் விசைக்குழாய்கள் பயன்படுத்தப்படலாம். இங்கு பலவகையான உடன் எடுத்துச்செல்லத்தக்க உட்செலுத்தும் விசைக்குழாய்கள் உள்ளன. இவை கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவுக்கு வேதிமருந்துகளை இரத்த்ஓட்ட்த்தில் (சில நாட்கள் முதல் சிலவாரங்கள் வரை) ஒருகுறிப்பிட்ட காலத்துக்கு எடுத்துச்செல்லும். இந்த விசைக்குழாய் மத்திய அல்லது PICC வழியில்இணைக்கப்படுகிறது. இதன்பொருள் நீங்கள் இந்த விசைக்குழாயுடன் வீட்டுக்குச் செல்லலாம். இதனால் நீங்க்ள் சிலமுறை மருத்துவ மனைக்கு வரவேண்டிய தேவை இருக்கும்இந்த விசைக்குழாய்கள் ஒரு சட்டைப்பை அல்லது கைப்பை அல்லது இடுப்புவார் ஆகியவற்றில் எடுத்துச்செல்லும் அளவுக்கு சிறியவை ஆகும்.



வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் மருத்துவமனையில் தயார்செய்யப்படுகின்றன. நீங்களோ, உங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவரோ அல்லது உங்கள் நண்பரோ இந்தவிசைக்குழாய்யை எப்படிப் பாதுகாக்கவேண்டும் என்று சொல்லிக்கொடுக்கப்படுவீர்கள். சிலவிசைக்குழாய்கள் பேட்டரியால் இயங்குபவை. எனவே அவற்றை நீங்கள் கழுவும்போது அவை ஈரம்இல்லாதவாறு மிகவும் கவனத்துடன் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை அல்லது சந்தேகம் ஏற்பட்டால் உங்களது நண்பரையோ அல்லது மருத்துவமனை அலுவலரையோ தொடர்பு கொண்டால் முழுமையான விவரங்களைக் கூறுவார்கள்.

சில விசைக்குழாய்கள் பயன்படுத்திய பிறகு வீசியெறியக்கூடியவை. அவை. ஸ்பிரிங் கட்டுப்பாடு அல்லது பலூன் உத்தியில் இயக்கப்படும்.

– Extra vasaction

இரத்த நாளத்தின்மூலம் செலுத்தப்படும் மருந்துகள் எப்போதாவது திசுக்களுக்குள் கசிந்துவிடக்கூடும். இது கசிவு(Extra vasaction) எனப்படும். குழாய்வழி அசைந்துவிடும்போதோ அல்லது இரத்த நாளத்தில் சரியாகப் பொருத்தப்படாதபோதோ கசிவு ஏற்படுகிறது. இது மத்தியவழியில் மிகமிக அபூர்வமாகவே ஏற்படுகிறது.

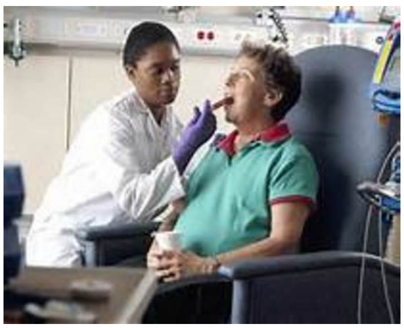
நீங்கள் வேதிசிகிச்சை பெறும்போது அல்லது வீட்டுக்குச் சென்றபிறகு வீக்கத்தையோ வலியையோ அல்லது சிவந்துபோவதையோ கண்டால் நேரடியாக மருத்துவமனையுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள். சிலவேதிமருந்துகள் திசுக்களை அழித்துவிடக்கூடும். எனவே, எந்தக்கசிவும் உடனடியாக்க் கவனிக்கப்படுவது நல்லது.

Oral Chemotherapy

உங்களது சிகிச்சையின் ஒருபகுதியாக வேதிமருந்துகள் மாத்திரைகளாகவும் மருந்து உரைகளாகவும் (Capsules) வீட்டுக்கு எடுத்துச்செல்ல உங்களுக்குத் தரப்படும். அவற்றை எப்போது உட்கொள்ளவேண்டும் என்பதையும், உணவோடு உட்கொள்ளலாமா, கூடாதா என்பது பற்றியும் மற்ற குறிப்புக்களும் உங்களுக்குத் தரப்படும்.

ஏதாவது காரணத்தால் நீங்கள் உங்கள்மருந்தை எடுத்துச்செல்லமுடியாவிட்டால் உடனடி ஆலோசனைக்கு உங்கள் டாக்டரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். மருத்துவமனையில் உங்களுக்குக் கொடுக்கபடும் மருந்துகள் ஒருசிகிச்சைமுறையின் அம்சமாகும். எனவே, அந்த மருந்துகளை எந்தஅளவு என்று குறிப்பிடப்படுகிறதோ, அந்த அளவுக்கு உட்கொள்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும். நீங்கள் மருத்துவமனையைவிட்டுச் செல்லும்முன் மருந்துப்பெட்டிகளில் உள்ள விவரச்சீட்டைப் படியுங்கள் அதிலுள்ள விவரங்கள் தெளிவாக இல்லை என்றால் உங்கள் டாக்டரிடமோ, நர்ஸிடமோ அல்லது மருந்தாளுநரிடமோ கேட்டுத்தெளிவு பெறுங்கள்.

உங்களுக்கு வேதிசிகிச்சை அல்லது மற்றமருந்துகள் மேலும் தேவைப்பட்டால் அவற்றை உங்கள் மருத்துவமனை நிபுணரிடமிருந்தே பெறவேண்டும். உங்கள் குடும்படாக்டரிடமிருந்தோ, அல்லது உள்ளூர் மருந்துக்கடைகளிலிருந்தோ அல்ல.
வாய்வழிவேதிசிகிச்சை பக்கவிளைவுகளை உண்டாக்கலாம். எனவே உங்கள் மருந்தை உட்கொள்ளும்போது இந்த எச்சரிக்கை உணர்வுடன் இருக்கவேண்டும்.



வாய்வழி வேதிசிகிச்சை

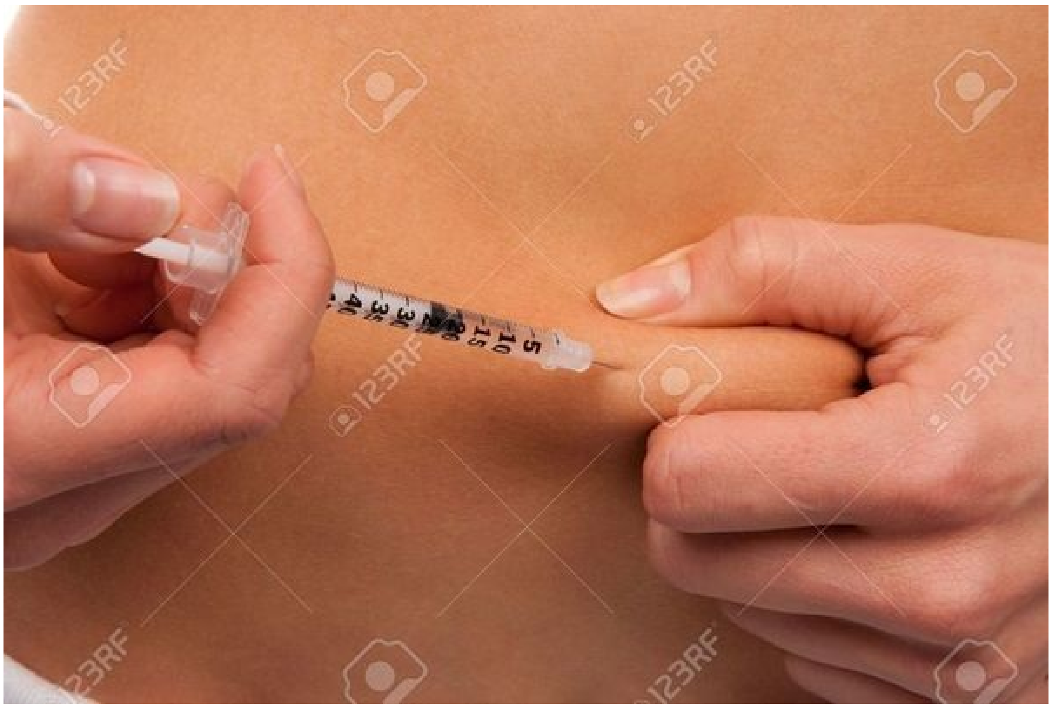
– Intra muscular Injection

சிலவேதிசிகிச்சை மருந்துகள் ஊசிமூலம் தசையில் செலுத்தப்படுகின்றன.அப்படிச் செலுத்தும்முறையை டாக்டர் அல்லது நர்ஸ் உங்களுக்கு விளக்குவார். உங்களது தொடையில் அல்லது இடுப்பில் உள்ள மூலம் மருந்து உட்செலுத்தப்படுகிறது. சிறிதுநேரம் வலியையோ அல்லது அசௌகரியத்தையோ நீங்கள் உணரக்கூடும்.



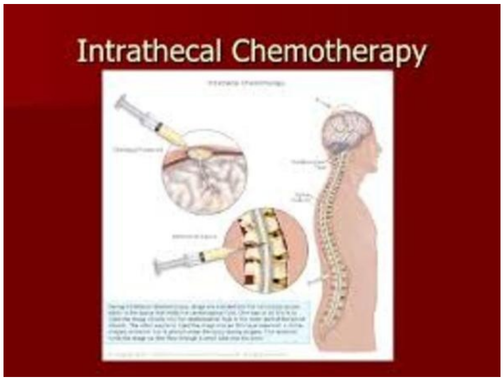
–

Subcutaneous Injection

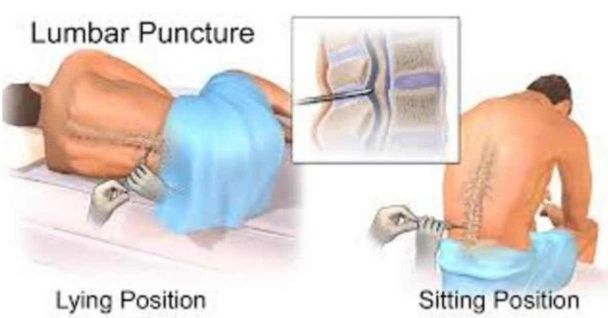


சிலமருந்துகள் தோலுக்குக்கீழே ஊசிமூலம் செலுத்தப்படும்.மிகநுண்மையான ஊசி இதற்குப் பயன்படுத்தப்படும்.இது சிறிதுநேரம் அசௌகரியமாக இருக்கலாம்.

Infrathecal Chemotherapy



நிணநீர்ப்பகுதியில் புற்றுநோய்துவங்கும் லுகேமியா அல்லது லிம்ப்போமா போன்றவற்றில் குறிப்பிட்ட சில புற்றுநோய் அணுக்கள் மூளை அல்லது தண்டுவடத்தைச் சூழ்ந்துள்ள திரவத்தில் நுழைந்துவிடக்கூடும். இந்தத்திரவம் சிறுமூளை தண்டுவட திரவம் எனப்படும். இதில் புற்றுநோய் அணுக்கள் நுழைந்துவிடாமல் தடுக்க அல்லது நுழைந்துவிட்டால் அதைக்குணப்படுத்த சிறுமூளை தண்டுவட திரவத்துக்குள் வேதிசிகிச்சை தரப்படும். இந்த சிகிச்சைகாக நீங்கள் வழக்கமாக காலை இழுத்துக்கொண்டு பக்கவாட்டில் படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். உங்கள் முதுகுத்தண்டுப் பகுதியின் மேல்தோலில் மயக்கமருந்து பயன்படுத்தி மரத்துப்போகச்செய்வார்கள். இரண்டு தண்டுவட எலும்புகளுக்கிடையே ஓர் ஊசி உட்செலுத்தப்பட்டு சிறுமூளை தண்டுவட திரவத்துக்குள் வேதிமருந்து உட்செலுத்தப்படும். இந்தமுறைக்கு Lumbar puncture என்றுபெயர்..



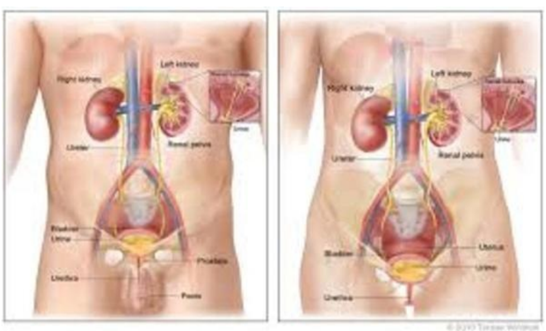
இது 15 முதல் 20 நிமிடங்கள்வரை நீடிக்கும். அதன்பிறகு நீங்கள் சிலமணி நேரம் ஒரே மட்டமாகப் படுத்திருக்கவேண்டும். தலைவலி ஏற்படாமலிருக்க ஏராளமான நீர்மங்களை நீங்கள் அருந்தவேண்டும். உங்களுக்குத் தலைவலி வந்துவிட்டால் அது சிலமணி நேரங்கள் நீடிக்கும். வலி நிவாரணிகள் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படலாம்.

இந்தவகையில் அளிக்கப்படும் வேதிசிகிச்சையால் வேறு எந்தவொரு பக்கவிளைவும் ஏற்படாது.

LumbarPunctureமற்றும் Intrathecalவேதிசிகிச்சையைப்பற்றிய விவரங்களை டாக்டர் அளிப்பார்.

– Intra activity Chemotherapy

இந்தவகையில் வேதிசிகிச்சை மருந்துகளைக் கொடுக்க உங்கள் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியின் வெற்றிடத்திற்குள் ஒருகுழாய் செலுத்தப்படும். எடுத்துக்காட்டாக சிறுநீரகப் பை (Intravesical Treatment -சிறு நீரகப் பைக்குள் சிகிச்சை) அல்லது அடிவயிற்றில் சவ்வுப்பகுதியில் சிகிச்சை (Intraperitoneal Treatment) . ஒருகுறிப்பிட்ட நேரத்துக்குப்பின் இது வடிந்துவிடும்.இந்தவழியில் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் , தரப்படும் பகுதிக்குள் சிறிது அரிப்பை அல்லது எரிச்சலைத் தரக்கூடும். ஆனால், உடலின் பிறபாகங்களில் எந்தப் பக்கவிளைவுகளையும் தூண்டாது.



சிறு நீரகப் பைக்குள் சிகிச்சை

( ) – Chemotherapy Cream

சிலவகை தோல்புற்றுநோய்களுக்கு வேதிசிகிச்சை களிம்புகள் (பசைகள்) பயன்படுத்தப் படுகின்றன. அவை பாதிக்கப்பட்ட தோலின்பகுதியில் ஒருமெல்லிய அடுக்காகப் பூசப்படுகின்றன. இது சிலவாரங்களுக்குத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்தப்படும். இந்தக் களிம்பு பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் வலியையோ, எரிச்சலையோ ஏற்படுத்தலாம். ஆனால், உடலின் பிற்பாகங்களில் எந்தப் பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது. நீங்கள் வேதிசிகிச்சைக் களிம்பை (பசையை)பயன்படுத்தும்போதுபாதிக்கப்பட்ட பகுதியின்மேல் ஒருகட்டுப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

-Giving Consent For Treatment

உங்களுக்கு வேதிசிகிச்சை கொடுக்கப்படுவதற்குமுன் உங்களுடைய டாக்டர் உங்களுக்குத் தரப்படும் சிகிச்சையின் நோக்கங்களை விளக்குவார். அவர் வழக்கமாக ஒருபடிவத்தில் உங்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்க நீங்கள் சம்மதம் (அனுமதி) அளிக்கும் ஒப்பமிடக்கேட்பார்.

எந்த ஒருமருத்துவ சிகிச்சையும் உங்கள் ஒப்புதல் இல்லாமல் தரப்படமட்டாது. நீங்கள் படிவத்தில் கையொப்பமிடுமாறு கேட்கப்படுவதற்குமுன் கீழ்க்கண்ட முழுமையான விவரங்கள் உங்களுக்குத் தரப்படும்.

- உங்களுக்கு அளிக்கப்படவுள்ள சிகிச்சையின் தன்மையும், அளவும்.
- சிகிச்சையின் நன்மைகளும், பாதிப்புக்களும்.
- கிடைக்க்க்கூடிய வேறுசிகிச்சைகள்.
- சிகிச்சையின்போது (குறுகிய மற்றும் நீண்டகால அடிப்படையில்) ஏற்படக்கூடிய குறிப்பிட்த்தக்க ஏதாவது பாதிப்புக்கள் அல்லது பக்கவிளைவுகள்.
- இந்தச்சிகிச்சை எதைச்சாதிப்பதை நோக்கமாகக்கொண்ட்து.

உங்களுக்குத் தரப்ப்டும் சிகிச்சையைப்பற்றிக் கூறப்பட்டதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள இயலாவிட்டால் அதை நேரடியாக நன்குதெரிந்துள்ள அலுவலர்கள் மீண்டும் உங்களுக்கு விளங்க வைப்பார்கள். சில புற்றுநோய் சிகிச்சைகள் சிக்கலானவை. எனவே,அவை ஒருமுறைக்குமேல் விளக்கிச்சொல்லப்படுவது வாடிக்கையான ஒன்றுதான்.

உங்களுக்கான சிகிச்சைகள்பற்றி விளக்கும்போது உங்கள் உறவினரையோ, நண்பரையோ உடன்வைத்துக்கொள்வது எப்போதும் நல்லது. அவர் உங்களுக்கு அந்த விளக்கங்கள் முழுவதையும் தேவைப்படும்போது மீண்டும் நினைவூட்டப் பயன்படுவார். நீங்கள் அந்த விளக்கங்களைப் பெறுவதற்குமுன் ஒருகேள்விப்பட்டியலை எழுதிவைத்துக்கொளவது நல்லது. அது பயனுள்ளதாக இருக்கும். நோயாளிகளின் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்காமல் மருத்துவ மனை அலுவலர்கள் வேறுபணிகளில் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருப்பதாக அடிக்கடி உணரக்கூடும். ஆனால், உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை உங்களிடம் எந்தவகையில்

மாற்றத்தை ஏற்படுத்தப்போகிறது என்பதை நீங்கள் எச்சரிக்கையாக அறிந்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். நீங்கள் கேள்விகேட்பதற்கான நேரத்தை அளிக்க மருத்துவமனை அலுவலர்கள் பெரிதும் விரும்புவார்கள்.

சிகிச்சைபற்றி முதன்முதலாக உங்களுக்கு விளக்கிக்கூறும்போது அதை நன்குபுரிந்துகொள்ள அதிக நேரம் தேவை என்று நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

சிகிச்சை வேண்டாம் என்று முடிவு எடுக்கவும் உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளாவிட்டால் உங்களுக்கு என்ன நேரிடக்கூடும் என்பதையும் அலுவலர்கள் விளக்கிக்கூறுவார்கள். உங்களது டாக்டரிடமோ அல்லது நர்ஸிடமோ உங்கள் முடிவை நீங்கள் கூறுவது மிகவும் முக்கியம். அதை அவர்கள் உங்கள் மருத்துவக் குறிப்பேடுகளில் பதிவு செய்வார்கள். நீங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளாத்து ஏன் என்பதற்கான எந்தக்காரணத்தையும் நீங்கள் கூறவேண்டிய கட்டாயம் ஏதுமில்லை. ஆனால் அலுவலர்கள் அத்தகைய காரணங்களை அறிந்துகொண்டால் அவர்களால் மேலும் சில சிறந்த ஆலோசனைகளைக் கூற நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.

,

வேதிசிகிச்சையை ஏற்றுக்கொள்வதன்மூலம் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பக்கவிளைவுகள் பற்றிப் பலரும் கவலைப்படுகிறார்கள். எவ்வாறாயினும் பக்கவிளைவுகள் மருந்துகளால் நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படக்கூடியவை. சிலருக்கு வெகுசில பக்கவிளைவுகளே ஏற்படக்கூடும்.

இந்தச்சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்ளாவிட்டால் என்ன நடக்கும் என்று சிலர் கேட்கிறார்கள். ஒவ்வொரு தனிநபரின்நோயின்தன்மை மற்றும் சூழ்நிலைக்கேற்பவும் , பல்வேறு காரணங் களுக்காகவும், சாத்தியமான பயன்களுக்காகவும் சிகிச்சை அளிக்கப்படலாம். ஆரம்பகாலப் புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கு புற்று நோயைக்குணப்படுத்த அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப் படுகிறது. மீண்டும் புற்றுநோய் வரும் ஆபத்தைக்குறைக்க வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படலாம். உங்களது புற்றுநோய் நிபுணரிடம் உங்களதுசூழ்நிலையில் எந்தஅளவுக்கு மீண்டும் புற்றுநோய் வருவதை வேதிசிகிச்சை குறைக்கும் என்பதுபற்றி விவாதிப்பது பயனுள்ளதாகும்.
புற்றுநோய் மிகவும் முற்றியநிலையில் இருந்தால் அதைக் கட்டுப்படுத்துவதுதான் சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கமாகும். இது நோயின் அறிகுறிகளைக் குறைப்பதால் தரமான நல்லவாழ்க்கை நடத்த, வாழ்நாளை சாத்தியம்மான அளவுக்கு நீட்டிக்க உதவும். இருந்தபோதிலும் சிலருக்கு சிகிச்சை அளிக்கும்போது அது புற்றுநோய் அணுக்களில் எந்த பாதிப்பையும்ஏற்படுத்தாமல்போகவும்கூடும். அத்துடன் எந்தப்பயனுமில்லாமல் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படவும்கூடும். அத்தகைய சூழலில் நீங்கள் சிகிச்சை வேண்டாம் என்று முடிவு செய்யலாம். இருந்தபோதிலும் உங்களுக்கு ஆதரவாக எந்த அறிகுறிகளையும் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகள் (Palliative) கொடுக்கப்படலாம்.

வேதிசிகிச்சையை ஏற்றுக்கொள்ளலாமா என்று முடிவு செய்வது மிகவும் சிரம்மான ஒன்று. இதுபற்றி உங்கள் டாக்டரிடம் நீங்கள் விரிவாக விவாதிக்கலாம். புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கான மருத்துவமனை நிபுணர்கள் உங்களிடம் இதன் அனுகூலங்கள் மற்றும் பிரதிகூலங்கள்பற்றி நன்கு விளக்கம் அளிப்பார்கள்.

?

வேதிசிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவமனை அலகுகள் மிகவும் சிறப்புத்தன்மை வாய்ந்தவை. எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் இந்தச்சிறப்புத்தன்மை இருக்காது எனவே இந்தச்சிகிச்சைக்காக நீங்கள் கொஞ்சதூரம் பயணம் செய்யவேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் இதற்கான மருத்துவமனைகளில் மருந்தகப்பிரிவில் சிறப்பான இட்த்தில் வழக்கமாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன. எல்லா மருந்துகளும் மருந்தாளுநர்களால் அவை உங்களுக்குப் பொருத்தமானவைதானா எனப் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன. வேதிசிகிச்சை மாத்திரைகள், மருந்துரைகள் அல்லது களிம்புகள் (பசைகள்) உங்களுக்கு வீட்டுக்கு எடுத்துச்செல்லவும் தரப்படலாம்.

இரத்த நாளத்துக்குள் செலுத்தும் எல்லா வேதிசிகிச்சை மருந்துகளும் மருத்துவமனையின் ஒருநாள் சிகிச்சைபெறுபவராக உங்களுக்குத் தரப்படும். இது அரைமணி நேரம் முதல் சிலமணி நேரம்வரை ஆகும். ஆனால் அடிவயிற்றில் தரப்படும் வேதிசிகிச்சை போன்றவைகளுக்கு நீங்கள் ஒருகுறுகியகாலம் (ஓர்இரவுமுதல்சிலநாட்கள்வரை) மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்க நேரிடலாம் – எடுத்துக்காட்டாக, உயர் அளவு மருந்துகொண்ட வேதிசிகிச்சைக்கு நீங்கள் நீண்ட நேரம் – ஒருவேளை சிலவாரங்கள்கூட தங்கவேண்டிவரலாம். உங்கள் டாக்டரும், நர்ஸுகளும் உங்கள் சிகிச்சை துவங்கும்முன்பே உங்களது சிகிச்சை உண்மையில் எதுஎது சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் என்பதை விளக்குவார்கள்.

உங்களது வேதிசிகிச்சை தசைவழி ஊசி, தோலின்கீழ் ஊசி, உடலின் தாழ்ந்த இட்த்தில் ஊசி அல்லது சிறு நீர்ப்பையில் உட்குடைந்து செலுத்துதல் ஆக இருந்தால் மருத்துவமனையில் உள்ள புறநோயாளிகள் பிரிவில் இந்த சிகிச்சை தரப்படலாம். மருத்துவமனையில் உள்ள குறிப்பிட்ட சிலவார்டுகளில்கூட சிகிச்சை தரப்படலாம்.

சிலநேரங்களில் வேதிசிகிச்சை சிறப்பு செவிலியர்கள் உங்கள் வீடுகளுக்கேவந்து இரத்த நாளத்தில் செலுத்தும் வேதிசிகிச்சையை அளிக்கலாம். இந்தவகையில் வேதிசிகிச்சை அளிக்கும் வசதி அமெரிக்கா போன்ற சிலநாடுகளில் மட்டும் கிடைக்கிறது. உங்களுக்கு வீட்டிலேயே சிகிச்சை அளிக்கமுடியுமா என நீங்கள் உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டுத்தெரிந்து கொள்ளலாம்.

- வேதிசிகிச்சை மருந்துகள், மருந்துஉரைகள் அல்லது ஊசிமருந்துகள் குளிர்சாதனப்பெட்டி போன்றவற்றில் குறிப்பிட்டமுறையில் பாதுகாக்கப்பட்வேண்டிய தேவை இருக்கும். உங்களது மருந்தாளுநர் தரும் குறிப்புக்களையே எப்போதும் பயன்படுத்துங்கள்.

- வேதிசிகிச்சை மருந்துகளை உங்களது கைகளால் தொடாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம். இதை உங்கள் மருந்தாளுநரிடம் கேட்டுத்தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

- எல்லா மருந்துகளும் குழந்தைகளுக்கு எட்டாதவகையில் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட வேண்டும். தற்செயலாக இந்தமருந்துகள் குழந்தைகளால் உட்கொள்ளப்பட்டுவிட்டால் தீவிரமான ஆபத்துக்கள் ஏற்பட்டுவிடலாம்.

- நீங்கள் இரத்த நாளத்துக்குள் மருந்தைச்செலுத்தும் விசைக்குழாயைப் பயன்படுத்தினால் அந்தவிசைக்குழாயிலிருந்து ஏதேனும் மருந்துக்கசிவு ஏற்பட்டால் அதை மருத்துவ மனையில் உள்ள டாக்டருக்கோ அல்லது நர்ஸுக்கோ தெரிவியுங்கள்.

- எந்த நேரத்தில் நீங்கள் சுகவீனமாக உணர்ந்தாலும் உடனடியாக மருத்துவமனையில் உள்ள டாக்டர் அல்லது நர்ஸுடன் தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உங்களது சிகிச்சை கீழ்க்கண்டவை உள்ளிட்ட பல அம்சங்களைப் பொருத்ததாகும்

- உங்களுக்கு வந்துள்ள புற்றுநோயின் வகை.
- உடலில் எங்கு புற்று நோய் ஏற்பட்டுள்ளது?
- அது எவ்வளவு தூரம் பரவியுள்ளது (பரவியிருந்தால்)?
- உங்களது பொது உடல் நலம்

உங்களுக்கு எவ்வெப்போது சிகிச்சை அளிக்கப்படும், முழுசிகிச்சையும் நிறைவுபெற எவ்வளவு காலம் பிடிக்குமென்பது

- உங்களுக்கு வந்துள்ள புற்றுநோயின்வகை
- நீங்கள் பெற்றுவரும் குறிப்பிட்ட வேதிசிகிச்சை மருந்து
- மருந்துகளுக்குப் புற்றுநோய் எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுகிறது?
- மருந்துகளால் ஏதாவது பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட்டுள்ளதா?

என்பதைப் பொருத்தே அமையும்.

வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படுவதற்குமுன் உங்கள் உடல் எடையும், உயரமும் கணக்கிடப்படும்.உங்களுக்கான சரியான அளவு வேதிசிகிச்சை மருந்துகளைக் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள உங்கள் எடையும், உயரமும் பயன்படும்.

இரத்த நாளத்துக்குள் செலுத்தும் வேதிசிகிச்சை (உங்களுக்கு விசைஅழுத்தக்குழாய் மூலம் அளிக்கபடாவிட்டால்) வழக்கமாகப் பல்வேறு அமர்வுகளில் தரப்படுகிறது. மருந்து அல்லது மருந்துகளைப்பொருத்து ஒவ்வொரு சிகிச்சையும் சிலமணி நேரம்முதல் சில நாட்கள்வரை நீடிக்கலாம். ஒவ்வொரு சிகிச்சையும் தொடர்ந்து பொதுவாக சிலவாரங்கள் ஓய்வுக்காலமாக இருக்கும். இந்தக்காலத்தில் உங்கள் உடலில் ஏதேனும் பக்கவிளைவுகள் இருந்தால் அதிலிருந்து மீளவும், அதன்மூலம் உங்களது இரத்தத்தில் உள்ள ஏராளமான அணுக்கள் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பவும் பயன்படும். சிகிச்சையும் ஒய்வுகாலமும். சிகிச்சையின் ஒருசக்கரச்சுழற்சியாகும். வேதிசிகிச்சையை உங்களது புற்றுநோய் எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறது என்பதைப்பொருத்து உங்களது சிகிச்சையின் சக்கரச்சுழற்சி அமையும்.
உங்களது டாக்டரும், நர்ஸூம் சிகிச்சைத்திட்டத்தைப்பற்றி உங்களுக்கு

விளக்குவார்கள்.நீங்கள் ஏதாவது கேட்கவிரும்பினால் தயக்கமில்லாமல் கேளுங்கள். இதற்காக ஒருகேள்விப் பட்டியலைத் தயாரித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள் .உங்களது நெருங்கிய உறவினரோ அல்லது நண்பரோ அப்போது உடனிருப்பது நீங்கள் எளிதில் மறந்துவிடுவனவற்றை நினைவூட்ட அது உதவும். இந்தப்புத்தகத்தின் பக்கம் 81-82 மற்றும் 84ல் உள்ள படிவங்களை உங்கள் கேள்விகளைக் குறித்துவைத்துக்கொள்ளப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களது சிகிச்சையைத் தொடங்கும்முன் உங்களுக்குச் சிலசோதனைகள் தேவைப்படலாம். அவை இரத்தப்பரிசோதனை சிறுநீர்ப்பரிசோதனை அல்லது இதயப்பரிசோதனை உள்ளிட்டவைகளாக இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு வேதிசிகிச்சைச் சக்கரச் சுழற்சிக்கு முன்னும் உங்களுக்குப் பொதுவாக இரத்தப்பரிசோதனை தேவைப்படும். எனவே, உங்களது டாக்டரையோ, வேதிசிகிச்சைநிபுணத்துவம்கொண்ட நர்ஸையோ பாருங்கள். உங்களது குடும்ப டாக்டர் அல்லது உங்கள் வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள மருத்துவமனையில் உள்ள ஒரு நர்ஸிடம் உங்கள் சிகிச்சைக்கு ஓரிரு நாட்களுக்குமுன் இரத்தப்பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். இதன்மூலம் உங்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும் நாளில் நீண்ட நேரம் கத்திருக்கவேண்டியிராது உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் அல்லது ஒருமருத்துவமனையில் உங்களது இரத்தப்பரிசோதனை நடந்தால் அதன்முடிவுகள் நீங்கள் சிகிச்சைபெறும் மருத்துவமனைக்கு அனுப்பிவைக்கப்படும். சில நேரங்களில் உங்களுக்கு எக்ஸ்ரே அல்லது ஸ்கேன் கூட்த்தேவைப்படலாம்.

எல்லா வேதிசிகிச்சை மருந்துகளும் உங்களுக்கெனவே சிறப்பாக தனிப்பட்டமுறையில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. எனவே, நீங்கள் மருந்தகத்தில் உங்களுக்கான மருந்து தயாரிக்கப்படும் வரைநீங்கள் காத்திருக்கவேண்டியிருக்கும். நேரத்தைப்போக்க புத்தகங்கள், டேப்ரிக்கார்டர், ஐபோன், நாளிதழ்கள், குறுக்கெழுத்துப்போட்டிப் புதிர்கள் அல்லது நீங்கள் எழுதவேண்டிய கடிதங்கள் உதவும்.

உங்களது புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தத் தேவையான எல்லா வேதிசிகிச்சைகளும் முடிவடைய பலமாதங்கள் ஆகலாம். உட்செலுத்தும் ஊசிக்குழாய் மூலம் வேதிசிகிச்சை மருந்து, மாத்திரை அல்லது மருந்துரை தொடர்ச்சியாகத் தரப்பட பல நாட்கள் முதல் பலவாரங்கள்வரை ஆகலாம்.

சிலர் தங்களது வேதிசிகிச்சைக்கான மாத்திரை அல்லது மருந்துரைகளைத் தங்கள் ஓய்வுக்காலம் துவங்கும்போது தினம்தோறும் பலவாரங்கள் அல்லது பலமாதங்களுக்கு எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

உங்களது டாக்டர்கள் இரத்தப் பரிசோதனைகளையும், மேலும் சில நேரங்களில் சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகளையும் கொண்டு உங்களது உடலின்மீது வேதிசிகிச்சை என்னென்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது என்று கண்டறிவார்கள்.

உங்கள் உடலில் இயல்புமீறி வளர்ந்த ஒருகட்டி ஸ்கேன்மூலமோ அல்லது டாக்டராலோ உணரப்படுமாயின் மருத்துவமனை அலுவலர்கள் தொடர்ந்து புற்றநோயின்மீது வேதிசிகிச்சை என்ன விளைவுக்ளை ஏற்படுத்தி வருகிறது எனக் கண்டறிவார்கள். இரத்தப்பரிசோதனைகள், ஸ்கேன் அல்லது எக்ஸ்ரேக்கள் மூலம் சிகிச்சைகளில் புற்றுநோய் எவ்வாறு ஊள்ளது என்று ஆய்வுசெய்து கண்டறிவார்கள்.

உங்கள் உடலில் இயல்புமீறி வளர்ந்துள்ள ஒருகட்டி ஸ்கேன் மூலமாகவோ அல்லது டாக்டராலோ உணரப்படுமானால் மருத்துவமனை அலுவலர்கள் தொடர்ந்து புற்றுநோயின்மீது வேதிசிகிச்சை என்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்திவருகிறது எனப் பரிசோதிப்பார்கள். இரத்தப் பரிசோதனைகள், ஸ்கேன் அல்லது எக்ஸ்ரேக்கள் சிகிச்சையில் புற்றுநோய் எவ்வாறு உள்ளது என்பதைக் காட்டும்.

சோதனைகளின் முடிவுகளைப்பொருத்து சில நேரங்களில் உங்களது சிகிச்சைத்திட்டம் மாற்றியமைக்கப்படலாம். இதற்கான காரணங்கள் பல இருக்கலாம். உங்களது சிகிச்சைத்திட்டம் மாற்றியமைக்கப்படுவது அவசியம் என்றால், ஏன் மாற்றியமைக்கப்படுகிறது என்பதை டக்டர் உங்களிடம் விளக்குவார். உங்களுக்குத் தரப்படும் மருந்துகள் உங்களது உடலின் எலும்புமஜ்ஜை (போன்மாரோ) சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் அல்லது கை அல்லது பாத நரம்புகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதன் காரணமாக்ககூட சிகிச்சைத்திட்டம் மாற்றப்படலாம். சிலநேரங்களில் வேதிசிகிச்சை புற்றுநோயைப் போதுமான அளவு சுருங்கவைக்காத்தால்கூட அது மாற்றப்படலாம். இதுதான் பிரச்சனை என்றால் வேறுவகையான மருந்துகளுக்கு மாறுவது மேலும் பயனளிக்கக்கூடும்.

உங்களுக்குத்தரப்படும் வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் சிலநேரங்களில் உங்களது எலும்புமஜ்ஜைமுறையாக வேலைசெய்வதைத் தடுத்தால் உங்களது சிகிச்சை காலதாமதப்படுத்தப்படலாம். (பக்கம் 29ஐ பார்க்கவும்) இவ்வாறு வேதிசிகிச்சையைத் தாமதப்படுத்துவது உங்களது எலும்புமஜ்ஜையை

(அடுத்தமுறை மருந்துகள் கொடுக்கப்படுவதற்குமுன்) சரிப்படுத்துவதற்கு ஒருவாய்ப்பைத் தருகிறது.

ஏதேனும் ஒருசிறப்பு நிகழ்வு வருமானால் அல்லது நீங்கள் ஒருவிடுமுறையில் செல்ல விரும்பினால் அதற்கேற்ப உங்கள் சிகிச்சையை அமைத்துக்கொள்வது சாத்தியமா என்பதை உங்கள் டாக்டர் கூறுவார்.

வெவ்வேறுவகையான வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் வெவ்வேறு வகையான பக்கவிளைவு களை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு தனிமனிதரும் வித்தியாசமானவரே. அதனால் வேதிசிகிச்சைகளும் வித்தியாசமான வகையிலேயே எதிர்வினையாற்றக்கூடும். ஒருசிலர் மிக்க்குறைவான பக்கவிளைவுகளையே பெறும்போது மற்றவர்கள் அதிகமானவற்றைப் பெறக்கூடும். கிட்டத்தட்ட எல்லாப் பக்கவிளைவுகளும் குறுகியகாலம் மட்டுமே இருக்க்க்கூடியவை அதன்பின் மெல்லமெல்ல சிகிச்சை நிறுத்தப்பட்டபின் முழுவதும் மறைந்துவிடும்.

உங்கள் உடலில் எங்கு இயல்பான அணுக்கள் மிகவும்மோசமாகப் பிளவுபட்டுவளர்ச்சி அடைகின்றனவோ அந்தப்பகுதிகளில் உங்கள் வாய்ஒழுங்கமைவு, உங்கள்தோல்முடி மற்றும் எலும்புமஜ்ஜை (எலும்பை நிறைக்கும் பஞ்சுபோன்ற மென்மையான பொருள் – புதிய இரத்த அணுக்களை உருவாக்குவது)ஆகியவை உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் வேதிசிகிச்சையால் பாதிப்புக்குள்ளாக்க்க்கூடிய சிலமுக்கியமான பகுதிகளாகும்.

உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் வேதிசிகிச்சையால் ஏற்படக்கூடியபக்கவிளைவுகளைப்பற்றி மேலும்அறிந்துகொள்ள உங்கள்டாக்டர் அல்லது வேதிசிகிச்சை நிபுணர்களிடம்கேளுங்கள். அவர் உங்களுக்குத்தரப்படும் மருந்துகளைப்பற்றித் துல்லியமாக அறிந்திருப்பார். வேதிசிகிச்சையின் பக்கவிளைவுகள் மகிழ்ச்சியற்றவை என்றபோதிலும், அவை வேதிசிகிச்சையால் கிடைக்கக்கூடிய பயன்களைக்கொண்டு மதிப்பிடப்படவேண்டும். அந்த சிகிச்சை உங்களுக்கு உடல் நலக்குறைவை ஏற்படுத்துகிறது என்று நீங்கள் உணர்வீர்களானால் அதை உடனடியாக உங்கள் வேதிசிகிச்சை டாக்டர் அல்லது நர்ஸிடம் கூறுவது மிகவும் முக்கியம். பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்க உங்களுக்கு உதவிகரமான மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம். அல்லது உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சைமுறையில் மாற்றங்கள் செய்யப்படலாம்.

வெவ்வேறுவகையான வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் மற்றும் மருந்துக்கலவைகள் பற்றிய குறிப்பான தகவல்களை உங்கள் டாக்டரிடம் பெறலாம்

(   )

எலும்புமஜ்ஜை தயாரிக்கும் இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கைகளை வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் குறைத்துவிடக்கூடும். எலும்புமஜ்ஜை என்பது எலும்புக்குள் நிறைந்திருக்கும் (ஒருபஞ்சு போன்ற) ஒருமென்மையான பொருள். அது தண்டுவட அணுக்கள் எனப்படும் அணுக்களை உற்பத்தி செய்கிறது. அவை மூன்று வெவ்வேறுவகையான இரத்த அணுக்களாக வளர்கின்றன.

- சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் – இவை உடலின்எல்லாப்பாகங்களுக்கும் பிராணவாயு வால்(ஆக்ஸிஜனால்) எடுத்துச்செல்லப்படுகின்றன
- வெள்ளை இரத்தஅணுக்கள் _ இது தொற்றுநோயை எதிர்த்துப்போராட அவசியமானது.
- இரத்தஉறைவிகள்(PLATELETS) -இவை இரத்தத்தை உறையவைக்கவும், இரத்தப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

இந்த எல்லா அணுக்களும் உரிய முதிர்ச்சிபெற்றுத் தங்கள் வேலைகளை முறையாகச் செய்யும்வரை எலும்புமஜ்ஜைக்குள் தங்கியிருக்கின்றன.பின்னர் அவை இரத்த ஓட்டத்திற்குள் வெளியிடப்பட்டு உடல்முழுவதும் சுற்றிவருகின்றன.

உங்களது இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளைஅணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருக்குமானால் அந்தக் குறைந்த எண்ணிக்கையிலான வெள்ளைஅணுக்களால்நுண்ணுயிரி (பேக்டீரியா)களை எதிர்த்துப் போராட முடியாதபோது உங்களுக்குத் தொற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

உங்கள்உடலின் வெப்பநிலை உயரும்போதோ அல்லது வழக்கமான வெப்ப நிலையில்கூட நீங்கள் திடீரென உடல் நலக்குறைவாக உள்ளதாக உணரும்போதோ நேரடியாக உங்கள் டாக்டரையோ அல்லது மருத்துவமனையையோ தொடர்புகொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான மருத்துவமனைகள் உடலின் வெப்ப நிலை 38 டிகிரி செண்டிகிரேட் அல்லது 100.5 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் க்குமேல் செல்லும்போது

அதை அதிகம் என்று கருதுகின்றன. சிலமருத்துவமனைகள் இதைவிடத் தாழ்வான அல்லது உயர்வான வெப்பநிலையைக் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்கின்றன. நீங்கள் எப்போது மருத்துவமனையைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும் என்று உங்கள் டாக்டர் அல்லது நர்ஸ் நல்ல ஆலோசனைகளைக் கூறுவார்கள்.

உங்களது வழக்கமான இரத்தப்பரிசோதனைகள் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் காட்டும். உங்களது வெள்ளைஅணுக்களின் குறைவால் உங்களுக்கு ஒரு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டிருக்குமானால் உங்களுக்குத் தொற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படும். இவை மருத்துவமனையில் ஊசிமூலமாக அல்லது வீட்டில் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துரைகளாக (கேப்ஸ்யூல்) அல்லது மாத்திரைகளாகக் கொடுக்கப்படும். தொற்றுநோய் எதிர்ப்புச் சிகிச்சைக்காக நீங்கள் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப் படவேண்டிய தேவையும் எழலாம்.

வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட 7 -14 நாட்களுக்குப்பிறகு வழக்கமாகக் குறைந்த அளவில் இரத்த அணுக்கள் இருக்கும். இருப்பினும் அது எந்தவகையான வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது என்பதைப் பொருத்தே அமையும்.

–

- உங்கள் உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிக்குமானால் உடனடியாக உங்கள் டாக்டரிடம் கூறுங்கள் உங்களுக்குத் தொற்றுநோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் தேவைப்படலாம்.
- சுத்தத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். உங்கள் உணவைத் தயார் செய்யும்முன் உங்கள் கைகளைச் சுத்தமாக்க் கழுவுங்கள்.
- கூட்டமான இடங்களைவிட்டு ஒதுங்கி நில்லுங்கள். சளி போன்ற தொற்றுநோய் உள்ளவர் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களிடமிருந்து விலகியிருங்கள்.
- உங்களது நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை (Immunity) குறைவாக இருக்கும்போது ‘தொற்று நோயைத் தவிர்ப்பது எவ்வாறு?’ என்ற விவரங்கள்கொண்ட தகவல் அறிக்கையைக் கேட்டுப்பெறுங்கள்.

சில நேரங்களில் வேதிசிகிச்சைக்குப்பிறகு G-CSF என்ற எலும்புமஜ்ஜையில் இரத்த அணுக்களை மிகவும் விரைவாக உற்பத்தி செய்யும் மருந்து தரப்படலாம். G-CSF என்பது உடலில் இயற்கையாகவே உள்ள புரதச்சத்தால் செய்யப்பட்டது. G-CSF பற்றிய தகவல் அறிக்கையை உங்கள் டாக்டரிடம் பெறலாம்.

– Anaemia - ,

சிவப்பு இரத்த அணுக்களில் பிராணவாயுவை (ஆக்ஸிஜன்)உடலின் எல்லாப்பகுதிகளுக்கும் கொண்டுசெல்லும் இரும்புச்சத்துகொண்ட செந்நிறக்குருதி அணுக்கள் உள்ளன. அது குறைவாக இருந்தால் உங்களுக்கு இரத்தம் செலுத்தப்படும். இரத்தம் செலுத்துவதில் உள்ள கூடுதல் சிவப்புஅணுக்கள் உங்கள் நுரையீரலிலிருந்து பிராணவாயுவை எடுத்துக்கொண்டு உங்கள் உடல் முழுவதும் செல்லும். நீங்கள் மிகவும் சக்திமிக்கவராக உணர்வீர்கள்: மூச்சுத்திணறல் எளிதாகி விடும்.

,

இரத்த்த்தை உறையச்செய்வதற்கு இரத்த உறைவி நுண்ணுயிரி அணுக்கள் (Platelets) மிகவும் முக்கியமானவை. உங்களுக்கு குறைந்த எண்ணிக்கையிலான இரத்த உறைவி நுண்ணுயிரி அணுக்கள் இருக்குமானால் உங்களது இரத்தம் மிகவும் எளிதாக்க் கன்றிப்போய்விடும். மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்டும்.அல்லது சிறியவெட்டுக்காயம் அல்லது உராய்வு காயத்திலிருந்து வழக்கத்துக்குமாறாக அதிக இரத்தம் கொட்டும். நீங்கள் விவரிக்கமுடியாத அளவுக்கு எளிதாக மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்டுதல், இரத்தக்கறைகள் அல்லது தோலின்மீது செம்புள்ளிகள், பற்களில் இரத்தக்கசிவு போன்றவற்றை உணர்ந்தால் நேரடியாக உடனே டாக்டரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். நீங்கள் மருத்துவமனையில் இரத்த உறைவி நுண்ணுயிரி மாற்றத்துக்காக அனுமதிக்கப்படவேண்டியிருக்கும். இது உங்கள் இரத்தத்துக்குள் சொட்டுமூலம் கொடுக்கப்படும். இரத்த உறைவி நுண்ணுயிரி அணுக்கள் உடனடியாக வேலைசெய்யத் துவங்கும். இரத்தம் கன்றிப்போதலையும், கசிவதையும் தடுக்கும்.

(Platelet)

உங்களது வழக்கமான இரத்தப்பரிசோதனை உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள உறைவி நுண்ணுயிரிகளைக் கணக்கிடும். உங்களது உறைவி நுண்ணுயிரி குறைவாக இருந்தால் காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். உதாரணமாக, நீங்கள் தோட்டவேலை செய்தால் தடிப்பான கையுரையை அணிந்துகொள்ளுங்கள். உங்களது பற்களைத் துலக்க மென்மையான பிரஷ்களைப் பயன்படுத்துங்கள். இதனால் உங்கள் பல் எயிறுகள் உராய்ந்து இரத்தம் கசிவதைத் தடுக்கலாம்.

சிலமருந்துகள் உங்கள் தலைமுடியை உதிரவைக்காது: அல்லது உதிரும் தலைமுடிகள் மிக்ககுறைவாக இருந்து பார்வைக்குத் தெரியாமல் இருக்கும். ஆனால், சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் தலையைச் சேதப்படுத்தி முடியை உடைத்துவிடும். வேதிசிகிச்சை தொடங்கிய ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரங்களில் இது நடந்தால் தலையின் உச்சியில் முடி உடைந்துவிடும். சிலவேதிசிகிச்சை மருந்துகள் உங்கள் தலையில் உள்ள எல்லா முடிகளையும் உதிரவைத்துவிடும். இது மன சஞ்சலத்தை ஏற்படுத்தும்.

உதிர்ந்துவரும் முடியின் அளவு உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் வேதிமருந்துகளின்வகை அல்லது மருந்துகளின் கலவையைப் பொருத்தும், அந்த மருந்து உங்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் எவ்வளவு பாதிக்கிறது என்பதைப் பொருத்தும்அமையும்.

உங்களது சிகிச்சை துவங்கிய சிலவாரங்களுக்குள் முடி உதிரலாம். சிலருக்கு அபூர்வமாக ஒருசில நாட்களில்கூட முடிஉதிரத் துவங்கலாம். கைகளின்கீழ், உடலில் வெளிப்படையாகத் தெரியும் முடியும்கூட உதிர்ந்து விடலாம். சில மருந்துகள் கண் புருவ முடிகளையும்கூட உதிர்த்துவிடும். உங்களது வேதிசிகிச்சை மருந்துகளால்தான் முடி உதிர்கிறது என்றால் உங்கள் சிகிச்சை முடிந்தபிறகு சில மாதங்களில் முடி மீண்டும் வளர்ந்துவிடும்.

–

- உங்களது மருந்துகள் உங்கள் முடியை உதிர வைத்துவிடும் என்றால், உங்கள் சிகிச்சைக்குமுன் உங்கள் தலைமுடியைக் குறைத்து வெட்டிக்கொள்ளலாம். நீண்டமுடியின் கனம் உச்சந்தலையில் உள்ளமுடியை இழுத்து சீக்கிரம் உதிர வைத்துவிடும்.

- மென்மையான தலைமுடி வாசனைத் திரவியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

- முடிக்கு வண்ணம் பூசவேண்டும் என்றால் மென்மையான, காய்கறிகளை அடிப்படையாக்க்கொண்ட நிறமிகளைப் பயன்படுத்த உங்களது வேதிசிகிச்சைடாக்டர் அல்லது உங்களது வேதிசிகிச்சை நர்ஸிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

- உங்களது தலைமுடி உடையும் தன்மையைக் கொண்டது அல்லது உங்களுடைய

உச்ச்ந்தலை வறட்சியாகவும் அரிப்பெடுப்பதாகவும் உள்ளது என்றால் முடிக்கு வண்ணம் பூசுவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

- தலைமுடியை அழுத்தமாக வார வேண்டாம்.குழந்தைகளுக்கான மென்மையான சீப்பைப் பயன்படுத்தலாம்.

- முடி உலர்த்திகள், கத்திரிக்கோள்கள், முடியை நீளவைக்கும் கருவிகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள் முடியைக் கழுவியதும் அவற்றை மென்மையாக உலர்த்துங்கள்.

- உங்கள்முடி முழுவதும் உதிர்ந்துவிடுமானால் உங்கள் டாக்டரிடம் உங்கள் முடிபோலவே தோன்றும் முடிமாற்றியை அணிந்துகொள்ளலாமா? எனக் கேளுங்கள்.

- நீங்கள் ஒரு தொப்பியை அல்லது தலைத்துணியை அணிந்து வெளியே செல்ல விரும்பலாம். வீட்டிலேயே அணிந்துகொள்ளும் தலைப்பாகைகளும் உள்ளன.

- ‘முடி உதிர்வதை எதிர்கொள்வது எவ்வாறு?’ என்ற புத்தகத்தைப் படியுங்கள்.

நீங்கள் உள்நோயாளியாக இருந்து உங்களுக்கு செயற்கை முடி பொருத்தப்பட்டால் அதை இலவசமாகப் பெறலாம். 19 வயதுவரை முழுக்கல்வி பெறும் குழந்தைகள் மற்றும் இளஞர்களுக்கும் இலவச செயற்கை முடி அளிக்கப்படும். இலவச செயற்கை முடி பெற இயலாது என்றால் NHS-ல் சலுகைவிலையில் செயற்கை முடியை வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

சிலவகையான வேதிசிகிச்சை மருந்துகளை உட்கொள்ளும் சிலர் ‘குளிர் தொப்பி’யைப் பயன் படுத்துவதன்மூலம் முடிஇழப்பைத் தவிர்க்கலாம். இது தற்காலிகமாக தலைஉச்சிக்கு இரத்தம் செல்வதையும், மருந்துகள் தலைஉச்சியை அடைவதையும் குறைக்கும். துரதிர்ஷ்டவசமாக ‘குளிர் தொப்பி’ சிலகுறிப்பிட்டவகை மருந்துகளுக்கு மட்டுமே முடி உதிர்வதைத் தடுக்கிறது. இத்தகைய ‘குளிர் தொப்பி’ உங்களுக்குப் பயன்படுமா? என்பதை உங்கள் டாக்டரிடம் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

வேதிசிகிச்சை மருந்துகளால் உங்களது உணவுச்செரிமான அமைப்பு பலவகைகளில் பாதிக்கப்படலாம்.

சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் உங்களுக்கு குமட்டல் அல்லது வாந்தியை ஏற்படுத்தக்கூடும். எல்லா வேதிசிகிச்சை மருந்துகளும் இவ்வாறு குமட்டலையோ, வாந்தியையோ ஏற்படுத்துவது இல்லை. குமட்டல் மற்றும் வாந்தி வரும் இத்தகைய உணர்வே ஏற்படுவதில்லை. அவ்வாறு ஏற்பட்டால் அதைக் கட்டுப்படுத்தவும், தடுக்கவும் வீரியமுள்ள மருந்துகள் இப்போது உள்ளன. கடந்த காலங்களில்போல இது ஒரு பிரச்சனையாக இப்போது இல்லை.

வேதிசிகிச்சைமருந்து கொடுக்கப்பட்ட பிறகு சில நிமிடங்கள் முதல் இரண்டுமணிநேரம் வரைக்குள் நீங்கள் குமட்டல் அல்லது வாந்தி வரும் உணர்வைப்பெற்றால் அது உங்களுக்குத் தரப்படும் மருந்துகளைப் பொருத்ததாகும். எவ்வளவு நேரம் இந்த உணர்வு நீடிக்கும் என்பது மருந்துகளையும், சிகிச்சை பெறுபவரின் உடல் நிலையையும் பொருத்து மாறுபடக்கூடும்

–

- நீங்கள் உடல்நலக்குறைவாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலோ அல்லது உடல்நலமின்றி இருந்தாலோ உடனடியாக உங்கள் டாக்டரிடம் சொல்லுங்கள். நன்குவேலை செய்யும் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் உங்களுக்குத் தரப்படும்.

- உடல் நலக்குறைவாக உணரும்போது சாப்பிடுவதையோ அல்லது உணவு தயாரிப்பதையோ தவிர்த்துவிடுங்கள்.

- வறுக்கப்பட்ட, கொளுப்புச்சத்து உள்ள உணவுகளையோ அல்லது அதிக மணம்வீசும் உணவுகளையோ தவிர்த்துவிடுங்கள். சூடான உணவை உண்பது உங்களுக்கு உடல் நலக்குறைவை ஏற்படுத்தும் என்று தோன்றினால் குளிர்ந்த அல்லது வெதுவெதுப்பான உணவை உண்ணுங்கள். நொறுக்குத்தீனிகளை ஒவ்வொரு நாளும் சிறிதுசிறிதாக உண்ணுங்கள்.

- நறுமண இனிப்பு அல்லது நறுமணத்தேநீர் உதவிகரமானவை.

- சிகிச்சைக்கு சிலமணி நேரத்துக்குமுன் சிறிதளவு உணவை உண்ணுங்கள்.ஆனால், சிகிச்சைக்கு சற்றுமுன் அல்ல.

- ஏராளமான திரவங்களை சிறுசிறு உறிஞ்சல்கள் மூலம் குடியுங்கள்.

- இஞ்சி அல்லது இஞ்சிமிட்டாய்கள், இஞ்சிதேநீர் உடல்நலக்குறைவாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வைக் குறைக்கும்.

- நீங்கள் உணவு உண்ணும்முன் திரவங்களால் வயிற்றை நிரப்பிவிடாதீர்கள்.

- வேறுவகையான சிகிச்சைமுறைகளும்கூட (ஹோமியோபதி, அக்குபஞ்சர் அல்லது கடல் உணவு) உதவக்கூடும். புற்று நோய்க்கு சில சிறப்பான சிகிச்சைமுறைகளையும் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

- குமட்டல் மற்றும் வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் மேலும்பல விவரங்களை உங்கள் டாக்டரிடம் தெரிந்துகோள்ளுங்கள்.

உங்கள் டாக்டர் உடல் நலக்குறைவுக்கு எதிராக மருந்துகளை உங்களுக்கு உதவப் பரிந்துரைப்பார். உங்களது வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் உங்களுக்கு உடல் நலக்குறைவை ஏற்படுத்தும் என்று தெரிந்தவையாக இருந்தால் உங்களுக்கு வேதிசிகிச்சை அளிக்கும்முன்நோய்த்தடுப்பு ஊசி அல்லது மாத்திரையாக உங்களுக்குத் தரப்படும். நீங்கள் வீட்டுக்கு எடுத்துச்செல்ல மாத்திரைகளும் பின்னர் தரப்படும். உங்கள் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதுமிகமிக முக்கியம் சிகிச்சை துவங்கியபிறகு அது நோய் ஏற்படுவதை முன்கூட்டியே தடுக்கும்.

குமட்டலையும் வாந்தியையும் குறைக்க அவ்வப்போது ஊக்கமருந்துகள் (Steroids) தரப்படுகின்றன. அவை நலமாக இருக்கும் உணர்வைத்தரும். அதேவேளையில் நோயுற்றிருக்கும் உணர்வையும், பசியற்றதன்மையையும் குறைக்க உதவுகின்றன.

உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் வேதிசிகிச்சை வழக்கமாக உடல் நலக்குறைவை ஏற்படுத்தா விட்டாலும்கூட உங்களுக்கு நோய்எதிர்ப்பு மருந்துகள் தரப்படும். உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் அதை உட்கொள்ளலாம்.

– Diarrhea and Constipation

சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் உணவுசெரிமாண அமைப்பைப் பாதித்து சில

நாட்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கை ஏற்படுத்தக்கூடும். சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் அல்லது நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள் உங்களுக்கு மலச்சிக்கலையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கோ அல்லது மலச்சிக்கலோ ஏற்பட்டால், அல்லது உங்கள் உணவுசெரிமாண அமைப்பில் ஏற்பட்ட பாதிப்பால் நீங்கள் கவலை அடைந்தால் உடனடியாக உங்கள் டாக்டரிடம் கூறுங்கள். அவர் உணவுநிபுணரைப் பார்க்கச்செய்வார். உங்களுக்குக் கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு – ஒரு நாளில் 4 – 6 முறை – ஏற்பட்டால் உடனடியாக டாக்டரைப் பாருங்கள்.

– –

.

உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் குறைந்த அளவு நார்ச்சத்து உணவை உண்ணுங்கள். மாவு உணவுகளையும், பச்சைக்காய்கறிகளையும், பழங்களையும் தவிர்த்துவிடுங்கள்.
நிறைய தண்ணீர் –ஒரு நாளைக்கு 2 லிட்டர் – குடியுங்கள்.அது வயிற்றுப்போக்கால் ஏற்படும் நீர் இழப்பை ஈடுகட்டும்.
உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் நார்ச்சத்து, பச்சைக்காய்கறிகள், பழங்களை அதிகம் உண்ணுங்கள். பழச்சாறுகளும், சூடான பான்ங்களும்கூட உதவும்.
எளிதான உடற்பயிற்சிகளை முடிந்தால் செய்யுங்கள்.

– Loss of Appetite

சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் உங்களுக்கு உணவின்மீதான விருப்பத்தைக் குறைக்கும். உங்களுக்கு பசி குறைவாக இருக்கும்போது DIET AND CANCER என்ற புத்தகத்தில் உள்ள தகவல்கள் பசியின்மையைக் குறைக்கப் பெரிதும் உதவும்.

– Changes to your Sense of Taste

வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் உங்களது சுவை உணர்வைப் பாதிக்கலாம்.உணவு மிகவும் உப்புத்தன்மை கொண்ட்தாக, கசப்பானதாக அல்லது உப்புச்சப்பற்றதாகத் தோன்றும். உங்களது இயல்பான சுவை உணர்வு உங்களது வேதிசிகிச்சைமுறை முடிவடைந்தபின் மீண்டும் வந்துவிடும்.

–

- உங்களுக்கு எது பிடிக்கிறதோ அந்த உணவை உண்ணுங்கள். உங்களுக்குப் பிடிக்காதவற்றை உண்ணவேண்டாம்.

- உங்கள் உணவைச் சமைப்பதில் உணவுக்கு நறுமண சுவையூட்டும் உப்பு, மிளகு. கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை போன்ற பொருள்களையும் மூலிகைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

- உங்களது உணவை, இறைச்சியை எண்ணெய் முதலான நறுமணப்பொருட்களில் நீண்ட நேரம் ஊறவையுங்கள். அல்லது தாளிதம் செய்யப்பட்ட கூட்டுச்சோறு உணவையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

- புதிய பழங்கள் போன்ற கூர்மையான சுவையுணர்வு உங்களைப் புத்துணர்வுகொள்ளச் செய்து உங்களது வாயில் சுவையுணர்வை நிலைக்கச்செய்யும்.
  சிலர் சூடான உணவைவிட குளிர்ந்த உணவுகள் நன்கு சுவையாக இருப்பதாக உணர்கிறார்கள்.

– Mouth

சில மருந்துகள் உங்கள் வாயில் புண் அல்லது வலியை ஏற்படுத்தலாம். இது வாயில் சீழ்ப்புண்ணை ஏற்படுத்தலாம். உங்களுக்கு மருந்து கொடுத்த 5 -10 நாட்களுக்குள் அப்படி நடந்தால் மூன்று நான்கு வாரங்களுக்குள் வழக்கமாக இது குணமாகிவிடும். உங்களுக்கு உதவ வாயைக் கொப்பளிக்கும் மருந்து தரப்படும்.

வாயில் ஏற்படும் சீழ்ப்புண்கள் தொற்றும்தன்மை கொண்ட்தாகிவிடும். உங்கள் டாக்டர் அதைத்தடுக்க அல்லது தொற்றாமலிருக்க சிகிச்சை அளிப்பார் மென்மையான பிரஷ்கொண்டு தொடர்ச்சியாக பற்களைச் சுத்தமாக்கிக்கொள்வது உங்கள் வாயைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க உதவும். உங்கள் சிகிச்சை துவங்கும்முன் ஒரு பல்டாக்டரைப் பார்ப்பது நல்லது. நீங்கள் வேதிசிகிச்சையில் இருக்கும்போது பல்சிகிச்சை தாமதமானால் நோய்த்தொற்றும் வாய்ப்புண்ணும் ஏற்படும் சிக்கல் உண்டு.

உங்கள் வாயில் மிகவும் அதிகமாக புண் ஏற்பட்டிருந்தால் புண்ணையும், வலியையும் குறைக்க திண்மக்கரைசல்கள் (GEL) பாலாடைகள் (CREAM) பசைகள் (PASTE) பயன்படுத்தப்படலாம். உங்களுடைய புற்றுநோய் நிபுணர் இது பற்றி உங்களுக்கு கூறுவார்

–

- புத்தம்புதிய அன்னாசிப்பழத்தை உண்பது உங்கள் வாயைப் புத்துணர்ச்சியோடும், ஈரத்தன்மையோடும் வைத்திருக்க உதவுவதை நீங்கள் உணரலாம்.
- ஒவ்வொரு காலையிலும், மாலையிலும், ஒவ்வொரு உணவுக்குப் பின்னும் உங்கள் பற்களைத் தூய்மைப் படுத்துங்கள்.
- மென்மையான பிரஷ் அல்லது குழந்தைகளுக்கான பிரஷ்-ஐப் பயன்படுத்துங்கள்
- உங்கள் பற்பசை கடுகடுப்பை ஏற்படுத்துவதாக அல்லது அசௌகரியமாக உள்ளதாக நீங்கள் உணர்ந்தால் ஒருதேக்கரண்டி அளவுள்ள பைகார்பனேட் சோடாவை ஒருகோப்பை நீரில் கலந்து வாயைக் கொப்பளியுங்கள்.
- உங்கள் டாக்டர் பரிந்துரைக்கும் வாய்கொப்பளிப்பானைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வாய்ப்புண்ணைத் தடுங்கள்.
- உங்கள் வாயத் தொடர்ந்து உப்பு நீரில்கொப்பளியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் பல்பட்டை அல்லது பல்உரையை மென்மையாகப் பயன்படுத்துங்கள்

- உங்கள் உதடுகளை வாஸலைன் அல்லது மணம் உள்ள மருந்தின்மூலம் ஈரமாக வைத்திருங்கள்.
- மதுபானம், புகையிலை, சூடான காரவகைகள், பூண்டு, வெங்காயம், உரைப்பானதிரவம், உப்பான உணவுகளைத் தவிருங்கள். இவை உங்கள் வாய்க்கு எரிச்சலைத்தரும்.
- உங்களது வாய் மற்றும் உணர்வை ஈரப்பதமாக வைத்திருங்கள். உங்கள் உணவை எளிதில் விழுங்க வடிநீர் அல்லது தாளிதக்குழம்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் 1.5 லிட்டர் தண்ணீர், தேநீர், குளிர்பான்ங்களை குடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்
- அமிலவகைப் பான்ங்களான் ஆரஞ்சு, திராட்சைச் சாறுகள், சூடான மூலிகைத்தேநீர் போன்றவற்றைத் தவிருங்கள். அவை பற்கூச்சத்தைத் தரும்.
- உங்களுக்கு வாய்ப்புண் இருந்தால் அதை உங்கள் டாக்டரிடம் தெரிவியுங்கள். உங்களது வாய்ப்புண்ணைக் குணப்படுத்தவும், ஏதேனும் தொற்று இருந்தால் அகற்றவும் மருந்துகள் தேவைப்படும்.
- வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் தரப்படும்போது ஐஸ் சாப்பிடுவது உங்களுக்கு உதவும்: வாய்ப்புண்ணைத் தடுக்கும்.
- வேதிசிகிச்சையின்போது வாயைப் பாதுகாப்பது பற்றிய குறிப்பைக் கேட்டுப்பெறுங்கள்.

-

வேதிசிகிச்சை அளிக்கப்படும்போது சிலர் மிகவும் அதிகமாக களைப்பும் சோர்வும் அடைவதாக உணர்கிறார்கள். சாதாரணமாக அதிகமான சக்தி உடையவர்கள்கூட, எல்லா நேரமும் சோர்வடைவதாக உணர்வதாகவும், விரக்தியடைந்து சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைப்பு அளிப்பதில் சிரம்ம் ஏற்படுத்துவதாகவும் கூறுகிறார்கள். இந்தக் கடுமையான காலம் வேதிசிகிச்சை முழுமையாக முடிவடையும் காலம்வரை இருக்கும்.

தேவையற்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதை நிறுத்துங்கள். உங்களுக்காக கடைக்குச் செல்லவும், வீட்டுவேலைகளைச் செய்யவும் உங்கள் குடும்பத்தினரை அல்லது நண்பர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். உங்களது களைப்புக்கும், சோர்வுக்கும் எதிராகப் போராட இது முக்கியம். நீங்கள் இன்னும் வேலைக்குச் சென்றுகொண்டிருந்தால் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளச் சிறிது நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். நீங்கள் சிகிச்சையில் இருக்கும்போது நீங்கள் வேலை செய்யும் நேரத்தைக் குறைக்க முடியுமா என்று பாருங்கள். தூங்குவதில் உங்களுக்குப் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் உங்களது வழக்கமான டாக்டர் தூக்கமாத்திரைகளைப் பரிந்துரைப்பார். தூக்கப்பிரச்சனையைக் கையாள்வது பற்றிய தகவல்களை உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டறியுங்கள்.

வேதிசிகிச்சை நிறைவுபெற்று முடிவடைந்த்தும் களைப்பும், சோர்வும் படிப்படியாக விலகிவிடும். ஆனால், இயல்பாக இருப்பதாக உணர மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களாகும். சிலர் ஓராண்டுக்கும் பிறகும்கூட இன்னும் களைப்பாகவும், சோர்வாகவும் இருப்பதாக உனர்கிறார்கள்.

வேதிசிகிச்சையின்போது ஏற்படும் களைப்பு மற்றும் சோர்வைக் கையாள்வது பற்றிய ஆலோசனைகளுக்கு ‘Coping with Fatigue’ என்ற நூலைப் படியுங்கள்.

–

சில மருந்துகள் உங்கள் தோலைப் பாதிக்கலாம். உங்கள் தோல் வறண்டுபோகலாம் அல்லது நிறம் மாறிப்போகலாம். குளோரின் கலந்த நீர் நிறைந்த நீச்சல் குளத்தில் நீந்துவது இதை மேலும் மோசமாக்கும். தோலில் எந்த ஒரு செந்நிறத்தடிப்பு ஏற்பட்டாலும் உங்கள் டாக்டரிடம் கூறுங்கள். அது சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் உங்களது தோலில் சூரிய வெளிச்சத்தில் உறுதிப்படலாம். தொப்பி, கண்கண்ணாடி, உங்களது உடலைமூட தளர்வான உடைகளை அணிந்து உங்கள் தோலுக்குப் பாதுகாப்பு அளியுங்கள். வெளியில் தெரியும் உங்கள் உடலைப் பாதுகாக்கப்பதற்கான களிம்பு - பசைகளைப் பூசிக்கொள்ளுங்கள்.

–

- முகச்சவரம் செய்துகொள்வதைத் தவிருங்கள். மின்சவரக்கத்திகள் (ELECTIRIC RAZOR) வெட்டுக்காயம் ஏற்படுவதைக் குறைக்கும்
- உங்கள் தோலில் வறட்சியோ அல்லது பிய்ப்போ ஏற்பட்டால் ஈரப்பதத்தைத் தரக்கூடிய களிம்பைப் பூசிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கதிரியக்க சிகிச்சை (Radiation Therapy) பெறுபவராக இருந்தால் எந்த ஒரு ஈரப்பசையையும் பயன்படுத்தும்முன்பு உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டு அதன்பின் பயன்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் வெய்யிலில் வெளியே செல்லவேண்டும் என்றால் தரம்உயர்ந்த தொப்பி, தொளதொளப்பான உடை, உடைமூடாத சூரியவெளிச்சம் படும் பகுதிகளில் ஈரப்பசை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தித் தோலை எரிச்சலிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.

வேதிசிகிச்சை உங்கள் நகங்களின் வளர்ச்சியை மிகவும் குறைக்கும் அல்லது நகங்கள் எளிதில் உடையக்கூடும் அல்லது சீவல் போல ஆகிவிடக்கூடும். அவற்றின்மீது குறுக்காக வெள்ளைக்கோடுகள் செல்வதை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் அதிக அளவு தண்ணீரை/பானங்களைக் குடிக்கவேண்டும் என்று உங்கள் நர்ஸ் கேட்டுக்கொள்வார். இவ்வாறு செய்வது மிகமிக அவசியம். அவர்கள் நீங்கள் கழிக்கும் சிறுநீரின் அளவு எவ்வளவு என்றும் கேட்பார்கள்.

சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் உங்கள் கேட்கும்திறனில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். மிகவும் ஓங்கிஒலிக்கும் சத்தத்தை கேட்கும் திறனை நீங்கள் இழந்துவிடக்கூடும். சிலர் தங்கள் காதுகளுக்குள் தொடர்ச்சியான இரைச்சல் சத்தம் கேட்பதாகக் கூறுவார்கள். அது அவர்களது கவனத்தை மிகவும் சிதைத்துவிடக்கூடும். உங்கள் கேட்கும்திறனில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருந்தால அதை உங்கள் டாக்டரிடம் கூறுங்கள். அவர் உங்களுக்கு செவித்திறன் பரிசோதனை செய்ய ஏற்பாடுகள் செய்வார்.

சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் குறிப்பிட்டவகையான புற்றுநோய் அல்லது லுகேமியாவை வாழ்வில் பின்னர் வளர்த்துவிடும் ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளன. அது மிகவும் அபூர்வமானதாகும். உங்கள் டாக்டர் நீங்கள் பெறும் வேதிசிகிச்சை ஒரு இரண்டாம்புற்று நோய்க்குக் காரணமாகி விடுமானால் அதைப்பற்றி உங்களிடம் டாக்டர் விவாதிப்பார். புற்றுநோய் அல்லது லுகேமியா ஏற்படுமா என்பதை மதிப்பிட்டுப் பார்ப்பார்.

சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகளால் உங்கள கைகள் அல்லது பாதங்களின் நரம்புகள் பாதிக்கக்கூடும். இதனால் ஊசிகொண்டு குத்துவதுபோன்ற உணர்வு ஏற்படும் இது Peripheral Neuropathy எனப்படும் இது ஏற்பட்டால் அதை உடனடியாக உங்கள் டாக்டர் அறிந்துகொள்வது மிகமுக்கியமாகும். அது மேலும் மோசமானால் உங்களுக்குத் தரப்படும் வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் மாற்றப்படவேண்டிய தேவையைக் காட்டும்.வழக்கமான வேதிசிகிச்சை முடிந்த பிறகு மெல்லமெல்லக் குணமாகிவிடும். அவை அபூர்வமாகவே நரம்புகளை நிரந்தரமாக அழிக்கின்றன.

Peripheral Neuropathy பற்றிய மேலும் சிலவிவரங்களை உங்கள் டாக்டரிடம் தெரிந்து கொள்ளலாம்

சில மருந்துகள் உங்களை பேரச்சம் கொண்டவராக , ஓய்வற்றவராக, மதமதப்பானவராக, தூங்கிவழிபவரக அல்லது தலைவலி கொண்டவராக ஆக்கிவிடும். சிலர் ஒன்றின்மீது தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துவதை சிரம்மாக உணர்வார்கள். இவற்றில் ஏதாவது பாதிப்புக்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் அதை டாக்டரிடம் கூறுங்கள். அவர் இதற்கு மருந்துகள் தருவார். இந்தப்பாதிப்புக்கள் ஏற்படும்போது அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்ளவேண்டும் எனவும் ஆலோசனைகள் கூறுவார்.

சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் உங்களது சிறுநீரக செயல்பாட்டைப் பாதிக்கலாம். அதைத் தடுக்க உங்களுக்கு சிகிச்சை துவங்கும்முன் உங்கள் நரம்புமூலம் துளித்துளியாக விழும் வகையில் மருந்து பலமணிநேரம் தரப்படும். உங்களது சிறுநீரகச்செயல்பாடு மிகவும் கவனமாக ஒவ்வொருமுறையும்சிகிச்சைக்குமுன் இரத்தப்பரிசோதனைமூலம் கண்டறியப்படும்.

வேதிசிகிச்சை மகிழ்ச்சியற்ற பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தினாலும்கூட சிலர் தங்கள் சிகிச்சையின்போது வழக்கமான வாழ்வை வாழ்கிறார்கள். வேதிசிகிச்சை புற்றுநோயின்அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபடச்செய்வதை நன்கு உணர்வார்கள்.உங்களது சிகிச்சைக்காலத்தில் நீங்கள் உடல்நலக்குறைவை உணர்ந்தாலும் ஒவ்வொரு சக்கரச்சுழற்சிக்கும் இடையே நீங்கள் விரைவாக்க் குணமடைவதைக் காண்பீர்கள். உங்களது வழக்கமான நடவடிக்கைகளை மீண்டும் மேற்கொள்வீர்கள். நீங்கள் வேலைக்குச்செல்லவும், வழக்கமான சமூகநடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும் முடியும். ஆனால் பகலில் ஓய்வெடுக்கவும் அல்லது உங்களது வேலை நேரங்களைக் குறைத்துக்கொள்ளவுமான தேவை இருக்கும். வேலைகளைக் கையாள்வதுபற்றிய மேலும்பல தகவல்களை பாக்கம் 59ல் பார்க்கலாம்.

வேதிசிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும்போது நீங்கள் வழக்கமாகச் செய்துவந்த வேலைகளை முன்போலவே செய்யமுடியாது என்பதைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் எவ்வளவு நலத்தோடு நன்றாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைப்பொருத்து நீங்கள் வெளியே செல்வதையோ, நண்பர்களைச் சந்திப்பதையோ, குறிப்பிட்ட சிலசமூகநிகழ்வுகளில் பங்கேற்பதையோ நிறுத்தவேண்டியது இல்லை. எடுத்துக்காட்டாக மாலைநேரங்களில் வெளியில் செல்வதானால் பகலில் ஏராளமான ஓய்வில் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். நீங்கள் ஒருவிருந்துக்குச் செல்வதானால், அதற்குமுன் நோய்எதிர்ப்பு மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது உதவிகரமாக இருக்கும்.

திருமணம் போன்ற முக்கியமான சமூகநிகழ்வுகள் வரும்போது நீங்கள் அவற்றில் பங்கேற் பதற்கு உங்களது சிகிச்சைநேரம் மாற்றிக்கொள்ள முடியுமா என்பதை உங்கள் டாக்டரிடம் கலந்துபேசுங்கள்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு எப்போதாவது மதுபான்ங்கள் அருந்துவது வேதிசிகிச்சையப் பாதிக்காது. ஆனால், இதை முன்கூட்டியே உங்கள் டாக்டரிடம் சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்வது நல்லது.

,

வேதிசிகிச்சையில் உள்ளபோது நீங்கள் ஒருவிடுமுறையில் வெளிநாடு செல்வதானால் நீங்கள் எந்தவிதமான உயிர் ஊசிமருந்துகளையும் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. போலியோ, மீஸ்ல்ஸ், முபெல்லா (ஜெர்மன் மீஸ்ல்ஸ்) பி.சி.ஜி (காசநோய்) மஞ்சள் காய்ச்சல் மற்றும் டைபாய்ட் ஆகியவற்றுக்கு ஊசியைப் போடக்கூடாது.எப்படியிருந்தாலும் மிகவும் தேவை என்றால் சில ஊசிமருந்துகளைப் போட்டுத்தான் ஆகவேண்டும். நீங்கள் வெளிநாடு செல்லும்போது உங்களுக்கு ஏதேனும் ஊசிமருந்து தேவையா? அவை உங்கள் நலனுக்குப் பாதுகாப்பானதா? என்பதை உங்கள் டாக்டரிடம் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

புற்றுநோய் இருந்தவர்கள் அல்லது இப்போது இருப்பவர்கள் பயண ஆயுள்பாதுகாப்பு பெறுவதில் சிரமங்கள் இருக்க்க்கூடும். புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கு பயண ஆயுள்பாதுகாப்பை அளிக்க சில நிறுவனங்கள் உள்ளன. அவை பற்றி அறிந்துகொள்ள பல பயனுள்ள குறிப்புக்களைக்கொண்ட Travel and Cancer என்ற புத்தகம் உதவும்.

,

வேதிசிகிச்சையை ஏற்றுக்கொண்டுள்ள சிலர் தங்கள் இல்லறவாழ்வில் எந்தவித பாதிப்புமின்றி இருக்கிறார்கள். மற்றவர்களோ வேதிசிகிச்சை தங்கள் வாழ்வில் தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதைக் காண்கிறார்கள்.

Sexuality and Cancer

ஏற்படக்கூடிய எல்லா மாற்றங்களும் தற்காலிகமானவையே. அது உங்கள் இல்லறவாழ்வில்நீண்டகாலம் பாதிப்புக்களைக் கொண்டிருக்காது. நீங்கள் மிகவும் களைப்பாக உணரும் அல்லது உங்கள் உடலுறவின்போது தேவைப்படும் உடல்இயக்கம் போதுமானதாக இல்லாத சமயங்கள் இருக்கலாம். உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை உங்களை உடல்நலக்குறைவாக உணர வைத்தால் நீங்கள் உடலுறவுகொள்ள விரும்ப மாட்டீர்கள். வேதிசிகிச்சையால் ஏற்படும் உடலுறவு பாதிப்பு, சோர்வு, நலக்குறைவு போன்ற பெரும்பாலான பக்கவிளைவுகள்உங்களது சிகிச்சை முழுவதும் முடிந்துவிட்டால் மெல்லமெல்ல மறைந்துவிடும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்

திகிலுணர்வும்கூட உங்களைப் பாலுணர்வு வேட்கையிலிருந்து பின்வாங்கவைப்பதில் ஒருகுறிப்பிடத்தக்க பங்கு வகிக்கிறது. திகிலுணர்வு என்பது பாலுணர்வோடு நேரடியாக சம்பந்தப்பட்டதல்ல. உங்கள் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பிப்பிழைக்க முடியுமா? என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டிருக்கலாம். அல்லது உங்கள் குடும்பம் இந்தநோயுடன் எப்படி ஒத்துழைக்கிறது என்பதுபற்றியோ அல்லது உங்கள் நிதிநிலை பற்றியோ கவலைப்பட்டிருக்க்க்கூடும்.இத்தகைய அழுத்தங்கள் பாலுணர்வுவேடகை உட்பட அனைத்தையும் உங்கள் சிந்தனையிலிருந்து பின்னுக்குக்கொண்டு சென்றுவிடும்.

வேதிசிகிச்சையில் இருக்கும்போது எந்தநேரத்தில் பாலுறவுகொள்ளாமல் நிறுத்தவேண்டும் என்பதற்கான மருத்துவக்காரணங்கள் ஏதுமில்லை. அது மிகவும் பாதுகாப்பானது. உடலுறவில் ஈடுபட்டு மகிழும் உங்கள் ஆற்றலை நீண்டகாலம் தடுக்கும் சக்தி வேதிசிகிச்சை மருந்துகளுக்கு இல்லை. உடலுறவுகொள்ளும்போது புற்றுநோய் உங்களது துணைவருக்குச் சென்றுவிடாது. உடலுறவுகொள்வது

புற்றுநோயை மேலும் மோசமடையச் செய்யாது.

வேதிசிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும்போது கருவுறுதல் ஏற்பட்டால் அதன் வேதிமருந்துகள் குழந்தைக்குத் தொந்தரவை ஏற்படுத்தும். எனவே கருவுறாமலிருக்க முன்னெச்சரிக்கையோடு சக்திமிக்க தடுப்புமுறைகளைக் கையாள்வது மிகவும் முக்கியம். இதற்காக உங்கள் டாக்டர் நம்பத்தகுந்த தடுப்புமுறைகளை (வழக்கமான தடுப்புவழிமுறை – காண்டம் அல்லது தொப்பி அணிதல் போன்ற) உங்கள் சிகிச்சைக்காலம் முழுவதும் பயன்படுத்த ஆலோசனைகள் வழங்குவார்.

நீங்கள் கருவுறாமல் தடுக்கும் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வதானால் அதை உங்கள் டாக்டரிடம் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமானதுதானா என்பதைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். வேதிசிகிச்சை மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளான நோய்த்தன்மை, வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவை நீங்கள் கருவுறாமல் தடுக்க எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரைகளின் சக்தியைக் குறைத்துவிடக்கூடும்.

வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் விந்துகளிலோ அல்லது பிறப்பு உறுப்பிலோ புகுந்துவிடாது என்று கருதப்படுகிறது. இருந்தபோதிலும், நடைமுறையில் பலமருத்துவமனைகள் வேதிசிகிச்சை பெறுபவர்கள்அந்த சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட சிலநாட்களுக்குப்பிறகு ‘காண்டம்’ களைப் பயன்படுத்தவேண்டும் என்று அறிவுரை கூறுகின்றன.

உடலுறவுபற்றிப் பேசுவது எப்போதும் எளிதானதல்ல. ஆனால் அது உங்கள் உடலுறவு வாழ்வில் வேதிசிகிச்சைமருந்துகள் என்னவிளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் எனஅறிந்துகொள்ள பயன்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவமனையின் டாக்டர் அல்லது நர்ஸ் இதைப்பற்றி உங்களுக்குச் சொல்லமுடியும். அவர்களுடன்நேரில் இதைப்பற்றிப் பேசலாம் என்ற யோசனை உங்களுக்கு மிகவும் சங்கடமானதாக இருந்தால்நீங்கள் தொலைபேசியில் தொடர்புகொண்டால் அவர்கள்.உங்களுக்குள்ள கவலைகள் அனைத்துக்கும் நம்பிக்கையுடன் வழிகாட்டுவார்கள்.

இது உங்களது உணர்வுகளையும், கவலைகளையும் உங்களது துணைவரோடு பேசுவதற்கு உதவும்.நீங்கள் டாக்டரோடு பேச முடிவெடுக்கும்போது ஒருவேளை உங்களது துணைவரும் கூடப் பங்கேற்கக்கூடும்.

சில பெண்களுக்கு வேதிசிகிச்சை முன்கூட்டியே கருத்தரிப்பு நிறுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். (கீழே உள்ள கருவுறுதல் பகுதியில் மேலும் பல தகவல்களைப் பார்க்கலாம்.) இது பெண் உறுப்பில் வறட்சி மற்றும் உடலுறவில் நாட்டமின்மை ஆகிய அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம்.

இயக்குநீர் மாற்று சிகிச்சையை (Hormone Replacement Therapy) பெரும்பாலான பெண்களின் புற்றுநோய்க்குப் பயன்படுத்தலாம். இது முன்கூட்டிய கருத்தரிப்பு நிறுத்த அறிகுறி களைத் தடுக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம். ஆனால், இதை மார்பகப்புற்று அல்லது கர்ப்பபை புற்று உள்ள பெண்களுக்குப் பயன்படுத்துவதுவதில் டாக்டர்கள் கவலை தெரிவிக்கின்றனர். இயக்குநீர்மாற்று அறுவைசிகிச்சையில் (H R T) இந்தப்புற்றுநோய்கள் மீண்டும் வரக்கூடிய ஆபத்து உள்ளது என சில டாக்டர்கள் கருதுகிறார்கள். ஆனால் மற்றவர்கள் அவ்வாறு கூறுவதில்லை.

பெண்குறியில் ஏற்படும் வறட்சி உடலுறவுகொள்வதை வசதியற்றதாக ஆக்குமானால், உங்கள் டாக்டர் இதற்கு ஒரு பசையை (களிம்பு) பரிந்துரை செய்யலாம். நீங்கள் KY Jelly அல்லது Replens போன்ற ப்சைகளைப் பெண்ணுறுப்பை ஈரப்படுத்தப் பயன்படுத்தலாம். இதை மருந்துக்கடைகளில் டாக்டரின் குறிப்புச்சீட்டு இல்லாமலேயே வாங்கலாம்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, சில வேதிசிகிச்சைகள் கருவுறாமையை ஏற்படுத்தலாம். கருவுறாமை என்பது கருவுற இயலாமை அல்லது ஒரு குழந்தைக்குத் தந்தையாக இயலாமை ஆகும். இது நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளைப் பொருத்து தற்காலிகமானதாகவோ, நிரந்தரமான தாகவோ ஆகலாம்.

உங்களது சிகிச்சை துவங்கும்முன்பே கருவுறாமை ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துபற்றி முழுமை யாக உங்கள் டாக்டரிடம் கலந்து பேசுவது அவசியம். இந்தக்கலந்துரையாடலில் உங்கள் துணைவரும் பங்கேற்க விரும்புவார். நீங்கள் இருவரும் எல்லா உண்மைகளையும் அறிந்தவர்களாக உங்கள் எதிர்காலக் கவலை உணர்வுகளையும் வாய்ப்புக்களையும் விவாதிக்க முடியும்.

வேதிசிகிச்சை கருவுறல்தன்மையைக் குறைக்கக்கூடும் என்றாலும், வேதிசிகிச்சைபெற்று வரும் ஒருபெண் சிகிச்சையின்போதே கருத்தரிப்பது சாத்தியமே. வேதிசிகிச்சைபெறும் ஆணின் வாழ்க்கைத்துணைவியும்கூட கருத்தரிக்கலாம். வேதிசிகிச்சையின்போது கருத்தரிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஏனெனில், அந்த மருந்துகள் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளவிக்கும் என்பதால். பக்கம் 46ல் பெண்களுக்கான கருத்தடை பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

உங்கள் கருவுறல்தன்மைமீது சில மருந்துகள் எந்தவிளைவையும் ஏற்படுத்தாது. ஆனால் மற்றமருந்துகள் தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ உங்களது கருப்பையில் முட்டைகள் உருவாவதை நிறுத்தக்கூடும். இது நடந்தால் இதன்பொருள் நீங்கள் இனிக் கருத்தரிக்க முடியாது என்பதாகும். மேலும் இது முன்கூட்டிய கருவுறல் நிறுத்தத்தின் அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தலாம். வேதிசிகிச்சையின்போது உங்கள் மாதவிடாய்க்காலங்கள் ஒழுங்கற்றதாக அல்லது நின்றுவிடக்கூடும். நீங்கள் வெம்மைஉணர்வு, தோல்வறட்சி, பெண் உறுப்புவறட்சி ஆகியவற்றைப் பெறக்கூடும்.

மூன்றில் ஒருபகுதி பெண்களுக்கு சிகிச்சை முடிவடைந்துவிட்டால் கருப்பை மீண்டும் முட்டைகளை உற்பத்திசெய்யத் துவங்கிவிடும். மாதவிடாய்க்காலங்கள் மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு வந்துவிடும். இது நடைபெற சிறிதுகாலம் ஆகலாம். இவர்களைப் பொருத்தவரை கருவுறாமை என்பது குறுகியகாலப் பிரச்சனையே. இளம்பருவத்தில் உள்ளவர்களாக நீங்கள் இருந்தால் வேதிசிகிச்சை நிறைவுற்றபின் உங்களுக்கு இயல்பான மாதவிடாய்க்காலங்கள் மீண்டு, நீங்கள் குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

உங்களுக்கு எந்தவகையான புற்றுநோய் வந்துள்ளது என்பதைப்பொருத்து முன்கூட்டிய கருவுறல் நிறுத்த அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபட இயக்குநீர் மாற்றுசிகிச்சையை (Hormone Replacement Therapy)உங்கள் டாக்டர் பரிந்துரைக்கலாம். இருந்தபோதிலும் இதனால் கருவுறாமையைத் தடுக்க இயலாது.

,   ,

சில வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் ஆணின் இனப்பெருக்கத்தின்மீது எந்தவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால் மற்ற மருந்துகள் உற்பத்தியாகும் விந்துஅணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கலாம். அல்லது உடலுறவின்போது பெண்ணின் கருமுட்டையை அடைந்து வளர்ச்சிபெறுவதைப் பாதிக்கலாம். இதன்பொருள் துரதிர்ஷ்டவசமாக நீங்கள் இனிக் குழந்தைக்குத் தந்தையாக இயலாது என்பதே. இருந்தபோதிலும், இன்னும் உங்களால் ஆண் உறுப்பு விரைப்பாதலையும், உடலுறவின்போது உணர்ச்சிப்பரவச நிலையை அடைதலையும் பெறமுடியும்.
உங்களது சிகிச்சைக்காலம் முழுவதும் நம்பகத்தன்மையுடைய

கருத்தடுப்புமுறைகளைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

உங்கள் சிகிச்சைக்குப்பிறகு குழந்தைகள் வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பினால் உங்களுடைய வேதிசிகிச்சை துவங்கும்முன்பே உங்கள் பிற்காலப்பயன்பாட்டுக்காக உங்களின் சில விந்து அணுக்களைச் சேமிக்கமுடியும். இது சாத்தியமானால் நீங்கள் விந்து அணுமாதிரிகளை ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்குள் உற்பத்திசெய்யக் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவார்கள். அதன்பின் அவை உரைநிலையில் பாதுகாக்கப்பட்டு அவற்றைக்கொண்டு பின்னர் உங்கள் துணைவியின் கருமுட்டையை வளரச்செய்து கருத்தரிக்கச் செய்யலாம். விந்துஅணு பாதுகாப்புக் கட்டணம் உங்களிடம் வசூலிக்கப்படலாம்.

மற்றவர்கள் தங்கள் விந்துஅணுக்களின் எண்ணிக்கை இயல்புநிலைக்கு வருவதையும், கருவுறல்தன்மை திரும்புவதையும் பெறுவார்கள். ஆனால் சிலருக்குச் சிகிச்சைநிறுத்தப்பட்ட சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும்கூட நிரந்தரமாகக் கருவுறல்தன்மை திரும்பாமல்போய்விடக் கூடும். சிலநேரங்களில் கருவுறல்தன்மைதிரும்ப சில ஆண்டுகள் ஆகலாம். உங்களது சிகிச்சை முடிந்தபிறகு உங்கள் டாக்டரிடம்விந்துஅணுவைப் பரிசோதித்துக்கொள்ள முடியும்.

பதின்வயது இளைஞர்கள் கருவுறல் ஆபத்துபற்றி எச்சரிக்கை கொள்வது அவசியம். இதனால் அவர்களது விந்துஅணுவைப் பின்வரும் ஆண்டுகளுக்காக உரைநிலையில் பாதுகாப்பாக வைக்கமுடியும்.

உங்கள் புற்றுநோய்க்குத் தரப்படும் சிகிச்சையால் நீங்கள் இனிக்குழந்தைகள் பெறமுடியாது என்று அறிந்துகொள்வது அதிர்ச்சி தரக்கூடும். எதிர்காலத்தில் உங்கள் குடும்பத்தில் இன்னும் சிலகுழந்தைகள் வேண்டுமென்று திட்டமிடுவீர்களானால் அதற்குக் கருவுறாமைத்தன்மை மிகவும் சிக்கலானதாகிவிடும்.இத்தகைய இழப்பை அறிந்துகொள்வது எல்லா வயதினருக்கும் துன்பத்தையும், மிகுந்த வலியையும் ஏற்படுத்தும். சில நேரங்களில் இது உங்களில் ஒருபாதியை இழந்துவிட்டதைப்போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும். உங்களால் குழந்தை பெறமுடியாது என்பதால் உங்களது ஆண்மை அல்லது பெண்மை குறைந்துவிட்டதாக நீங்கள் உணரலாம். மருந்துகள் முன்கூட்டியகருவுறாத்தன்மையை கொண்டுவரலாம் என்பது குறிப்பாக பெண்களைப் பெரிதும் வேதனைக்குள்ளாக்கும். அத்துடன் அவர்களது தன்னம்பிக்கையையும் குறைத்துவிடும்.

கருவுறாத்தனமை என்னும் ஆபத்து பற்றிய தங்கள் உணர்வில், பிரதிபலிப்புக்களில் மக்கள் வேறுபட்டுக்காணப்படுகிறார்கள். இது தங்களுக்குத்தெரியும் எனக்கூறும் சிலர், புற்று நோயைக் கையாள்வதுதான்.மிகவும் முக்கியம் என நினைக்கிறார்கள்.

மற்றவர்கள் தங்கள் சிகிச்சையைத் தொடரும்போது இந்தச்செய்தியை அமைதியாகஏற்றுக்கொண்டு தங்கள் சிகிச்சை முடியும்வரை அதனுடைய தாக்கங்கள் தங்களை அணுகாது என்பதை உணர்ந்து அவர்கள் தங்கள் வாழ்வை மீண்டும் தக்கவைத்துக்கொள்கிறார்கள்

இதில் எதிர்வினையாற்ற எந்த ஒரு சரியான அல்லது தவறான வழியும் இல்லை. நீங்கள் சிகிச்சையைத் தொடங்கும்முன் உங்கள் டாக்டரிடம் இந்த ஆபத்துக்கள் பற்றியும், உங்களது விருப்பத்தேர்வுகள் பற்றியும் விவாதிக்க விரும்பலாம். உங்களை மிகவும் அச்சுறுத்தும் எந்த ஒரு அழுத்த்மான உணர்வையும் பயிற்சிபெற்ற தொழில்துறை ஆலோசகரிடம் அல்லது கருவுறல் நிபுணரிடம் பேசுவது உதவிகரமாக அமையும். உங்கள் துணைவர் கருவுறல் மற்றும் எதிர்காலத்திட்டம் பற்றிய எந்தவொரு விவாதத்திலும் பங்கேற்பது தேவை. நீங்கள் இருவரும் தொழில்துறை ஆலோசகர் அல்லது கருவுறல்நிபுணரிடம் பேசலாம். அது உங்கள் சூழ்நிலையில் முடிவெடுக்க உதவியாக இருக்கும்.

உங்கள் டாக்டர் ஒருநிபுணரிடம் ஆலோசனைபெற வழிகாட்டலாம். அல்லது நீங்களே நேரடியாக பக்கம் 74ல் உள்ள அமைப்புக்களுடன் தொடர்புகொள்ளலாம்.

உங்களது புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டு வேதிசிகிச்சை துவங்கும்முன்பே நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், அந்தக் கர்ப்பத்தைத் தொடர்ந்து தக்கவைத்துக்கொள்வதுபற்றி உங்கள் டாக்டரிடம் அதன் நன்மைதீமைகளைப்பற்றி கலந்தாலோசிப்பது மிகவும் முக்கியம். அதனால் உங்களுக்கு வேதிசிகிச்சை அளிப்பது உங்கள் குழந்தை பிறக்கும்வரை தாமதிக்கலாம் அல்லது சில நேரங்களில் கர்ப்பத்தின் பிந்தையநிலைகளில் வேதிசிகிச்சை தரப்படலாம். அது உங்களுக்கு எந்தவகையான புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது, நோயின்அளவு எத்தகையது, உங்களது கரு எந்த அளவுக்கு வளர்ந்துள்ளது என்பதைப்பொருத்ததாகும்.

எந்த முடிவையும் எடுப்பதற்குமுன் உங்களது கர்ப்பத்தைப்பற்றி உங்கள் டாக்டரிடம் பேசவேண்டிய தேவையும், இதில் ஏற்பட சாத்தியமுள்ளஆபத்துக்கள்பற்றி நீங்கள் உறுதியாக அறிந்துகொள்வதும் மிகவும் அவசியம்.

உங்களது வேதிசிகிச்சையை ஆராய்ச்சி மற்றும் மருத்துவமனை பரிசோதனைகளின் ஒரு அங்கமாக ஆக்கிக்கொள்ள நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம். புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி – மருத்துவப்பரிசோதனைகள் புற்று நோய்க்கு புதிய மற்றும் சிறந்த சிகிச்சையைக் கண்டறிய நட்த்தப்படுகின்றன. நோயாளிகளிடம் நட்த்தப்படும் பரிசோதனைகள் ‘மருத்துவமனை பரிசோதனைகள்’ எனப்படும்.

- புதிய வேதிசிகிச்சை மருந்துகள், மரபின சிகிச்சை அல்லது புற்று நோய் ஊசிகள்
- இப்போதுள்ள சிகிச்சைமுறைகளோடு புதிய சிகிச்சைமுறைகளை இணைத்திட அல்லது அவை அளிக்கப்படும் வழிமுறைகளிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த: அவற்றை மேலும் சக்தி மிக்கவைகளாக மாற்ற அல்லது பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்க
- அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளின் ஆற்றலை ஒப்பிட்டுப்பார்க்க
- எந்த சிகிச்சைமுறை மிகவும் செலவுபிடிக்கக்கூடியது என்று கண்டறியநடத்தப்படுகின்றன. மருத்துவ பரிசோதனைகள்தான் ஏற்கனவேயுள்ள வேதிசிகிச்சையைவிட நம்பகமான, வித்தியாசமானவகை எது என்று கண்டறிய உள்ள ஒரு நல்லவழிமுறையாகும்.
  பரிசோதனையில் பங்கேற்றல்

ஒருமருத்துவப் பரிசோதனையில் பங்கேற்பதில் பலநன்மைகள் இருக்க்க்கூடும். புற்றுநோய் தொடர்பான புதியசிகிச்சையின் முன்னேற்றத்தைப்பற்றிய அறிவை வளர்த்துக்கொள்ளவும் பரிசோதனைகள் உதவுகின்றன. இந்த ஆய்வுக்கு முன்னும்பின்னும் நீங்கள் மிகவும் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ளப்படுவீர்கள். நாட்டிலுள்ள பலமருத்துவமனைகள் வழக்கமாக இத்தகைய பரிசோதனைகளில் பங்கேற்கின்றன. ‘Understanding Cancer Research Trials’ என்ற புத்தகத்தில் மருத்துவமனை பரிசோதனை வழிமுறைகள் விளக்கமாக் இடம்பெற்றுள்ளன.

இரத்தமாதிரிகளும், எலும்புமஜ்ஜை அல்லது அணுக்கட்டி உடல்திசுக்களும் நோயை இன்னதென்று மிகத்துல்லியமாக கண்டுபிடிக்க உதவுவதற்கு எடுக்கப்படுகின்றன. புற்றுநோய் ஆராய்ச்சிக்காக உங்களது சில மாதிரிகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள உங்களிடம் அனுமதி கேட்கப்படலாம். நீங்கள் ஒருபரிசோதனையில் பங்கேற்பீர்கள் என்றால் உறைநிலையில் வைத்து எதிர்காலத்துக்குப் பயன்படுத்துவதற்காக, இதன்மூலம் புதிய ஆராய்ச்சித்தொழில் நுட்பம் கிடைக்க, மேலும்சில மாதிரிகள் உங்களிடம் கேட்கப்படலாம். இந்த மாதிரிகளிலிருந்து உங்கள்பெயர் நீக்கப்பட்டுப் பெயர் அறியப்படாத்தாக வைக்கப்படும். எனவே நீங்கள் அடையாளம் காணப்படமாட்டீர்கள். நீங்கள் எங்கு சிகிச்சைபெறுகிறீர்களோ அந்த மருத்துவமனையிலோ அல்லது இன்னொரு மருத்துவமனையிலோ ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறலாம். இந்தவகையான ஆராய்ச்சிகள் நீண்டகாலம் எடுத்துக்கொள்ளும்.எனவே, இவற்றின் முடிவுகளை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள முடியாமல் போகலாம். இருந்தபோதிலும், இந்தமாதிரிகள் புற்றுநோய்க்கான காரணங்களையும், அதற்கான சிகிச்சைமுறைகளையும் அறிந்துகொள்ளப்பயன்படும். இந்த ஆராய்ச்சி எதிர்கால நோயாளிகள் பார்வையை நம்பிக்கையுடன் மேம்படுத்துவத்ற்கு உதவும்.

தங்களுக்கு புற்றுநோய் வந்திருப்பதையும், அதற்கு வேதிசிகிச்சை தேவைப்படுவதையும் அவை சிலபாதிப்புக்களைத் தங்கள் வாழ்வில் ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதையும் அறிந்த சிலரை அது மனவெழுச்சிகொள்ள, பயப்பட நம்பிக்கையிழந்து மனச்சோர்வுகொள்ளவைக்கின்றன. வழக்கமான உங்களது அன்றாடவாழ்வில் இத்தகைய உணர்வுகள் சிகிச்சையின் மூலம் சில முக்கியத்துவமற்ற மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால் அடிக்கடி திடீரென எழுகின்றன. இந்த மாற்றங்களில் சில மிகவும்வெளிப்படையாக்க் குறிப்பிட்ட பக்கவிளைவுகள்மூலம் தோன்றும். அல்லது கருவுறாமை போன்றவை நிகழக்கூடிய வாய்ப்புக்களால் ஏற்படும்.

இதில் நீங்கள் தனிமையில் இல்லை என்று அறிந்துகொள்வதுமிகமிக முக்கியம். இத்தகைய உணர்வுகள் உங்களது சிகிச்சைகளோடு நேரத்துக்கு நேரம் ஏற்படுவது இயல்பானதே. சிலர் முடியிழப்பு, களைப்பு – சோர்வு போன்ற பக்கவிளைவுகளால் விரக்தி அடைகிறார்கள் அல்லது தாழ்வாக உணர்கிறார்கள். புற்றுநோய் மருந்துகளுக்கு எதிர்வினையாற்ற இத்தகைய முடிவுகள் அதிக காலம் எடுத்துக்கொள்ளும்போது அதைரியப்படவைக்கின்றன.

உங்களது உடல்நலத்தைப்போலவே உங்களது உணர்வுகளும் நலமாக இருப்பது முக்கியமானது. சிரம்மான நேரங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதேனும்சில ஆதரவுகள் தேவை. அதிலும் புற்றுநோய் வந்து மிகவும் அழுத்த்தைத் தரக்கூடிய சூழ்நிலையை நீங்கள் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. நீங்கள் உங்கள் உணர்வுகளை உங்களுக்கு நெருக்கமான, நீங்கள் சொல்வதை நன்குகவனிக்க்க்கூடிய ஒருவரோடு பேசுவதைப் பயனுள்ளதாக நீங்கள் காண்பீர்கள். சிலர் தொழில்முறை ஆலோசகர்களிடம், நம்பிக்கையூட்டும் மதத்தலைவர்களிடம் அல்லது உறுப்பினர்களிடம் அல்லது சமூகசேவகர்களிடம் தங்கள் உணர்வுகளைக் கலந்தாலோசிப்பது உதவிகரமாக இருப்பதாக உணர்கிறார்கள். நீங்கள் உங்கள் கவலைகளை உங்களது டாக்டர் அல்லது நர்ஸுகளிடம் கலந்தாலோசிப்பது வசதியாகஇருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால் அவர்கள் உங்களுக்குநன்குஉதவி உங்கள் உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டுவர உங்களுக்குத் தேவைப்படும் வேறு உதவிகளையும் செய்வார்கள்.

சிலநேரங்களில் ஒருடாக்டர் விரக்தி அல்லது எதிர்காலம்பற்றிய கவலையுணர்வை அகற்றும்சிலமருந்துகளைப் பரிந்துரைப்பார். இந்த மருந்துகள் என்ன நடக்கிறதோ

அத்துடன் ஒத்துப்போக உங்களுக்கு உதவும்.

‘The Emotional Effects of Cancer’ என்ற புற்றுநோயின் மனவெழுச்சித்தாக்கங்கள் பற்றிய புத்தகம் உங்கள் உணர்வுகளோடும், மனவெழுச்சிகளோடும் இணைந்துசெல்ல உதவும்.

?

உங்களது வேதிசிகிச்சைக் காலத்தை எளிதாக்கவும், அத்துடன் ஒத்துழைக்கவும் நீங்கள் செய்யவேண்டியவை பல உள்ளன.

சாதகமான மனப்போக்கைக் கொண்டிருக்கவேண்டும் என்று பலரும் பேசுகிறார்கள். இதற்கு, எல்லாநேரங்களிலும் மகிழ்ச்சியைவெளிப்படுத்தும் மனவெழுச்சியோடு இருக்கவேண்டும் என்று பொருளல்ல. ஒவ்வொருவரும் உணர்வுகுன்றி இப்போதும் கவலை அடைகிறார்கள். இது சாதகமான மனப்பாங்கின் ஒருபகுதி என்று ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இது உங்கள் சிகிச்சையில் எது சம்பந்தப்பட்டுள்ளது? எதிர்பார்க்க்கூடிய பக்கவிளைவுகள் எவை? அதற்காக என்ன செய்யவேண்டும்? உங்கள் டாக்டர் அல்லது வேதிசிகிச்சை நர்ஸிடம் எதைத்தெரிவிக்க வேண்டும்? என்று அறிந்துகொள்ள உதவுகிறது.

உங்கள் நோய்பற்றியும், இத்றகான சிகிச்சைபற்றியும் மேலும் தெரிந்துகொள்வது உங்கள் வாழ்க்கையைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருக்கும் உணர்வைப்பெற உங்களுக்கு உதவுகிறது.

புற்றுநோயின்மீதும், பொதுவாக உங்கள் வாழ்வின்மீதும் வேதிசிகிச்சை ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கங்கள் பற்றியும் கேள்விகள் உங்களுக்கு எழலாம். இவைபற்றிய தகவல்களையும், இந்தக் கேள்விகளுக்கான பதில்களையும் பெறுங்கள். இது உங்கள் எதிர்காலம்பற்றிய அச்சஉணர்வைக் குறைக்க உதவும்.

இத்தகைய விளக்கங்களை நீங்கள் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாவிட்டால், நீங்கள் புரிந்துகொள்ளும்வரை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுக்கொண்டே இருங்கள்.எந்தவொரு டாக்டரும். நர்ஸுகளும் எந்தவொரு கேள்விக்கும் பதிலளிக்கவும்,, உங்களது முன்னேற்றம்பற்றிய தகவல்களை உடனுக்குடன் அளிக்கவும் மிகவும் விரும்புவார்கள். நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் ஒவ்வொருமுறையும் உங்களிடம் வெவ்வேறு வித்தியாசமான கேள்விகள் எழுவதை நீங்கள் காணலாம்.

நீங்கள் கேட்கவிரும்பும் கேள்விகளை எழுதிவைத்துக்கொள்ள இந்தப்புத்தகத்தின் 81,82 மற்றும் 84ஆம் பக்கங்களில் உள்ள விவரங்களைப்

பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

–

ஒரு நாட்குறிப்பை, சிலபத்திரிக்கைகளை அல்லது இணையதள இதழை வைத்திருப்பது தங்கள் சிகிச்சைக்கு உதவிகரமாக இருப்பதை சிலர் அறிந்துள்ளார்கள். இது நடைமுறைப் பயன்பாட்டுக்கும், உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும் உதவும். உங்களுக்கு ஏற்படும் ஏதாவது பக்கவிளைவுகளை நீங்கள் பதிவுசெய்தால் ஒருவேறுபட்ட மருந்து கொடுக்கப்படும் போது எவ்வாறு நிலைமைகள் மாறுகின்றன என்பதை நீங்கள் காணலாம். இந்தவகையான தகவல்களை அடிக்கடி பயன்படுத்துவதன்மூலம் பக்கவிளைவுகளைக் குறைப்பதில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

உங்களது செய்திக்குறிப்புக்கள் வளரும்போது, முந்தைய சிரம்மான நேரங்களில் நீங்கள் எப்படி ஒத்துழைத்தீர்கள் என்பதைத் திருப்பிப்பார்ப்பது உங்களை உற்சாகத்துடன் ஊக்கப்படுத்துவதை நீங்கள் காணலாம். ஒரு தனிப்பட்ட நாட்குறிப்பிலும்கூட உங்களுக்குச் சிரம்மாகஇருந்த எந்தஒன்றையும்எழுதிவைப்பது பயன்படுகிறது. அதைப்பற்றிப்பேச உதவுகிறது. அல்லது நீங்கள் உணரும் கோபம் அல்லது கவலைகளை நீங்கள் விளக்கிக்கூற முடியாதபோது நீங்கள் எழுதிய குறிப்புக்கள் பயன்படும்.

உங்களது நேரத்தைத்திட்டமிட முயற்சி செய்யுங்கள். அதனால் உங்களுக்கு முக்கியமான வற்றை நீங்கள் செய்துகொள்ளமுடியும். அது உங்கள் சமூகவாழ்வைத் தொடர்ந்து பாதுகாக்க உதவும். உங்களுக்குத்தேவைப்பட்டால் ஓய்வுஎடுத்துக்கொள்ள நீங்கள் அஞ்சவேண்டியதில்லை. மென்மையான உடற்பயிற்சிகளைச்செய்வது உங்களது உணர்வுகளை உயர்த்தி பதட்டத்தைத் தணிக்க உதவும்.

?

உங்களது சிந்தனைகளோடு நீங்கள் தனிமையில் இருக்க விரும்பும் நேரங்கள் இருக்கலாம். இருந்தபோதிலும், மற்றநேரங்கள் உங்களது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடியதாக ஒரு மனநிம்மதியை உங்களுக்கு ஏற்படுத்தும்.

நோயாளிகளுக்கு உதவும் குழுக்கள், இதேபோன்ற சிகிச்சைபெறும் மற்றவர்களோடு உங்களைத் தொடர்புகொள்ளவைக்கும். மற்றவர்களோடு உணர்வுகளைக் கலந்துபேசுவது ஒரு சிறந்தவழியாகும். பயனுள்ள குறிப்புக்களை இதன்மூலம் நீங்கள் பெறமுடியும். ‘Talking About Your Cancer’என்ற புத்தகம் உங்களுக்கான உதவிக்குழுக்கள் பற்றிய விபரங்களைத் தரும்.

உங்கள் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் எப்போதும் உங்களுக்கு உதவ்விரும்புவார்கள். இருந்தபோதிலும், நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்துகொள்ள அவர்கள் சிரமப்படக்கூடும். நல்ல தகவல்தொடர்பு உண்மையில் மிகவும் முக்கியமானது. உங்கள் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் உங்களுக்குக் கட்டாயம் உதவுவார்கள் என்று நீங்கள் உணரும் அதேநேரத்தில், அவர்கள் உங்களுக்குப் பக்கபலமாக இருந்து உங்கள் அழைப்புக்காகக் காத்திருப்பார்கள். இது ஏனெனில், அவர்கள் தாங்கள் எதையாவது தவறாகக் கூறிவிடுவோமோ என்று கவலைப்படுவார்கள். அல்லது ‘நீங்கள் தனிப்படவே உங்கள் சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைக்க விரும்புவீர்கள்’ என அவர்கள் நினைக்கலாம். உங்களது சிகிச்சை எவ்வாறு நடந்துகொண்டிருக்கிறது: அதைப்பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்’ என்பதை வெளிப்படையாகவும், பெருந்தன்மையாகவும் பேசுங்கள். இந்தவகையில் தவறான புரிதல்கள் தவிர்க்கப்படும். அத்துடன் மற்றவர்கள் தங்கள் அன்பையும், உதவியையும் வெளிப்படுத்த ஒருவாய்ப்பு கிடைக்கும்.

புற்றுநோய் உள்ளவர்களின் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்காக எழுதப்பட்ட ‘Lost for Words’ என்ற புத்தகம் புற்றுநோயைப்பற்றிப் பேசும்போது உள்ள சிரமங்களை விளக்குகிறது.

புற்றுநோயோடு வாழும்போது ஏற்படும் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்க ஆலோசனைகள் தங்களுக்கு உதவியாகஇருக்கும் என்றுபலரும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். முழுமையாக மனம்விட்டுப்பேசும்போது பிரச்சனைகளையும், குழப்பங்களையும் தொகுத்துப் பட்டியலிட ஆலோசனைகள் கூறுபவர்கள் உதவுகிறார்கள்.புற்றுநோயோடு இணைந்துள்ள மனவுணர்வுகளை, அதன் சிரமங்களைப் பேசுவது எப்போதும் எளிதானதல்ல. அவை உங்களோடு நெருங்கிப் பழகுபவர்களிடம்கூடப் பகிர்ந்துகொள்வது மிகவும் சிரம்மானது. உங்களது சூழலோடு தனிப்பட்டமுறையில் தொடர்பு கொண்டிராத பயிற்சிபெற்ற ஒருஆலோசகர் உங்களது சிந்தனைகளில், உணர்ச்சிகளில், ஆலோசனைகளில் உள்ள சிக்கல்களை அவிழ்க்க உதவுவார். இத்தகைய ஆலோசகர்கள் பற்றிய விவரங்களை பக்கம் 70-ல் பாருங்கள்.

‘கேன்சர் பேக் அப்’நிறுவனத்தின் ’புற்றுநோய் ஆதரவு அமைப்பு’ உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் புற்றுநோயின் எல்லா அம்சங்கள் மற்றும் வேதிசிகிச்சை பற்றியும் நடைமுறை மற்றும் உணர்வுபூர்வமான பிரச்சனைகளோடு வாழ்வது பற்றியுமான எல்லாத் தகவல்களையும் உங்களுக்கு அளிக்கும்.

உடன்இயைந்து முழுமையாக்கும் சிகிச்சைகள் வாழ்வின் தரத்தை உயர்த்தவும், நலமோடு இருக்கவும், சிலநேரங்களில் வேதிசிகிச்சையின் பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்கவும் உதவும். உடன்இயைந்து முழுமையாக்கும் சிகிச்சைகளும், பயிற்சிகளும் தங்களை வலுவானவர்களாக உணரவும், வேதிசிகிச்சையை மேற்கொள்வதில் மிகவும் நம்பிக்கை ஏற்படுத்துவதாகவும் பலர் உணர்கிறார்கள். இத்தகையபலசிகிச்சைகளை மரபுரீதியானசிகிச்சைகள் மற்றும் மருந்துகளுடன் கூடவே பாதுகாப்பகப் பயன்படுத்தபடலாம். ஆனால், குறிப்பிட்ட அந்த சிகிச்சையை உங்கள் டாக்டரிடம் சோதித்துப்பார்த்துக்கொள்வது முக்கியம்.

தியானம் அல்லது மனக்காட்சிப்படிமம் போன்ற உடன்இயைந்து முழுமையாக்கும் சிகிச்சைகளைத் தாங்களாகவே செய்துகொள்வது அச்சஉணர்வைக் குறைக்கும். உடலை மென்மையாகப் பிடித்துவிடுதல் போன்ற பிறசிகிச்சைகள் உறவினர்கள் அல்லது நலம் விரும்பிகள் உதவியோடு செய்துகொள்வது உதவிகரமாக இருக்கும். சில மருத்துவமனைகள் மரபுரீதியான கவனத்தோடு உடன்இயைந்து முழுமையாக்கும் சிகிச்சைகளை அளிக்கின்றன. நறுமண சிகிச்சை, உடம்பைப் பிடித்துவிடுதல், நெகிழ்வூட்டுதல், மனக்காட்சிப்படிம்ம், காட்சியுறுநுட்பங்கள் மற்றும் அக்குபஞ்சர் போன்றவை இவற்றுள் அடங்கும்.

–Relaxation

ஆழமாக நெகிழ்ந்திருத்தல் என்பது ஒருதிறன். அதைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். தசைப்பிடிப்பு, அழுத்தம், சோர்வு, வலி ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட இதைப்பயன்படுத்தலாம். தூக்கத்தை அதிகரிக்கவும், மனஅமைதி பெறவும் உணர்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் இது பயன்படும். பல்வேறுவகையான நெகிழ்வூட்டும் நுட்பங்களைப் புத்தகங்களிலிருந்தும், ஒலி,ஒளி நாடாக்களிலிருந்தும் கற்றுக்கொள்ளலாம். இவற்றை உங்கள் ஊரிலுள்ள நூலகம், புத்தக்கடை, மற்றும் சில மருந்துக்கடைகளிலும் பெறலாம். இத்தகைய சிகிச்சை அளிப்பவர்கள் குறிப்பிட்ட நெகிழ்வூட்டும்முறைகளில் பயிற்சி அளிப்பார்கள்.

,

உங்களது சிகிச்சைக்காலத்திலும், அதற்குப்பிறகு சிறிதுகாலத்துக்கும் நீங்கள் வேலையி லிருந்து விலகி நிற்கவேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். மீண்டும் வேலைக்குச்செல்லப் பொருத்தமான நேரம்எது என முடிவுசெய்வது கடினமாக இருக்கலாம். வேலைக்குத் திரும்பினால் எந்தவகையான வேலையை நீங்கள் செய்யவேண்டும்? இதனால் உங்களுடைய வருமானம் எவ்வளவு பாதிக்கும்? என்பதை முடிவு செய்வது உங்களின் விருப்பத்தைப் பொருத்த்து.உங்களுக்கு எதுசரியோ அதை முடிவுசெய்வது மிகவும் முக்கியம்.

நீங்கள் உங்களது இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் வேலைக்குச் செல்லவிரும்பலாம். போதுமான அளவு வலிமைபெற்றுவிட்டதாக உணரும்போது வேலைக்கு மீண்டும் செல்லும் பலர் தங்க்ளுடைய வேலையோடும், சகநண்பர்களோடும் இணைவதில் தங்களுடைய கவலைகளை மறக்கமுடிவதாக உணர்கிறார்கள். உங்களுடைய நிறுவன உரிமையாளரோடு உங்களுடைய சூழ்நிலைபற்றிப் பேசுவது பகுதிநேர வேலைசெய்ய அல்லது மற்றவர்களுடன் வேலையைப் பங்கிட்டுச்செய்ய உதவிகரமாக இருக்கும்.

மறுபுறம் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சையில் முற்றிலும் குணமடைய நீண்டகாலம் ஆகலாம். அல்லது நீங்கள் வேலைக்குச்செல்லத் தயார் என்ற நிலைவர மேலும்சில மாதங்கள் ஆகலாம். சீக்கிரமே செல்லவேண்டுமென்று வற்புறுத்தப்படாமலிருப்பது முக்கியம். நீங்கள் எப்போது வேலைக்குச்செல்லவேண்டும் என்றுமுடிவெடுக்க உங்கள் டாக்டரோ, ஆலோசகரோ அல்லது நர்ஸோ உதவுவார். புற்றுநோய் உங்களுக்கு ஏதாவது இயலாமையை ஏற்படுத்திவிடுமானால் உங்களுடைய நிறுவன உரிமையாளர் நீங்கள் வேலைசெய்வதற்காக நிபுணர்கள் உதவியைப் பெறலாம்.

வேலை உரிமைகள், இயலாமை உரிமைகள் மற்றும் நிதிப்பிரச்சனைகளைப் பற்றியதகவல்
‘Work and Cancer’ என்ற புத்தகத்தில் கிடைக்கும்.

புற்றுநோய்க்குச் சிகிச்சைபெற்றபிறகு ஆயுள்காப்பீடு மற்றும் பயணக்காப்பீடு பெறுவதில் மிகுந்த சிரமங்கள் உள்ளன. இந்தநிலையில் ஆயுள்காப்பீட்டைப்பெற தனிப்பட்ட நிதி ஆலோசகரை (Independent Financial Advisor IFA) தொடர்புகொள்வது நல்லது. அவர் உங்களுடைய குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கேற்ற ஒரு நல்லவழியைக் காட்டுவார். நீங்கள் உங்களூரிலுள்ள தனியார் நிதி ஆலோசகரை உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மூலமோ, தொலைபேசிப் புத்தகம் மூலம் அல்லது பக்கம் 72-ல் உள்ள அமைப்புக்களின்மூலம் தொடர்புகொள்ளலாம். புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கும் ஆயுள்காப்பீடு அளிக்கும் நிறுவன்ங்கள் உள்ளன. அவற்றை இணையதளத்தில் காணலாம்.

நீங்கள் ஏற்கனவே வேலையில் உள்ளவராகவும், தற்போது வேலைசெய்ய இயலாதவராகவும் இருந்தால் உங்களுடைய நிறுவன உரிமையாளர் சட்டபூர்வமான நோய் ஊதியத்தை அதிகபட்சமாக 28 மாதங்கள்வரை தருவார்.

இந்தக்காலத்துக்குப் பிறகு இன்னும்உங்களால் வேலைசெய்ய இயலாது என்றால், நீங்கள் இயலாமைகாரணமாக அளிக்கப்படவேண்டிய பயனைப் பெறலாம். இதில் மூன்றுவகையான இயலாமை விகிதங்கள் உள்ளன. அவை 1. நீண்டகால குறைந்த விகிதம். 2. குறுகியகால உயர்ந்தவிகிதம். 3. நீண்டகால சராசரிவிகிதம்.

நீங்கள் சரியான அளவுக்கு தேசிய ஆயுள் காப்பீட்டுக்கட்டணங்களைச் செலுத்தியிருந்தால் அந்த நிறுவனத்திலிருந்து குறுகியகால உயர்விகிதங்களைக் கோரலாம். அதற்கு ஓராண்டுக்குப்பிறகும் உங்களால் வேலைசெய்ய இயலாது என்றால் நீண்டகால இயலாமைப் பயனைக் கோரலாம்.

நீங்கள் சொந்தமாக வேலைசெய்பவர் என்றால், இதேபயன்களை நீங்கள் எவ்வளவுகாலம் சரியான ஆயுள்காப்பீட்டுக் கட்டணங்களைச் செலுத்தினீர்களோ அவ்வளவு காலத்துக்கும் பெறலாம். வேலை நியமனம் பெறாதவர்களும், வேலைசெய்ய இயலாதவர்களும், வேலைதேடுபவர்களும் வேலைக்கான உதவித்தொகையைப் பெறமுடியாது. ஆனால், அவர்கள் குறைந்தகால = குறுகிய விகித இயலாமைப்பயனுக்கு விண்ணப்பிக்கமுடியும். சம்பந்தப்பட்ட தேசிய ஆயுள் காபீட்டு நிறுவன்ங்களிடம் உரிய கட்டணங்களைச் செலுத்தாதவர்கள் இயலாமைப்பயன் பெறத்தகுதியற்றவர்கள் வருமான ஆதரவுக்குத் தகுதி பெறக்கூடும்.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டும், வேலைசெய்ய இயலாமலும் இருந்தால் உங்கள் டாக்டரிடம் உங்களுடைய நோய்க்காலத்துக்கான மருத்துவச்சான்று பெறவேண்டும் என்பதை எப்போதும் நினைவில் வைத்திருங்கள். நீங்கள் மருத்துவமனையில்

இருந்தால், உள்நோயாளியாகஇருந்த காலத்தையும் சேர்த்து மருத்துவச்சான்று பெறுங்கள். நீங்கள் ஒருபயனைப் பெறவிரும்பினால் அதற்கு இது தேவை. நீங்கள் உங்கள் கோரிக்கைக்குத் தகுதிபெற ஒருமருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளவேண்டிய தேவை எழும்.

நீங்கள் 65 வயதுக்கும் குறைவாக இருந்தால் இயலாமை வாழ்வு உதவித்தொகைக்கும், 65 வயதுக்கு மேற்பட்டிருந்தால் வருகை உதவித்தொகை பெறுவதற்கும் தகுதி பெறலாம்.இதற்கான படிவங்களைப்பெற உங்கள் சமூகப்பாதுகாப்பு அலுவலரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். ஆறுமாதங்களுக்குமேல் வாழமுடியாதவர்களுக்கு மிகவிரைவாக முடிவெடுக்கும் கோரிக்கைவசதி உண்டு. இந்தச்சிறப்பு விதியின்கீழ் விண்ணப்பிப்பவர்களின் இரண்டு உதவிகளில் எந்த ஒன்றுக்கும் விண்ணப்பப் படிவத்தை டாக்டர் பூர்த்தி செய்யவேண்டும். ,முற்றிய புற்றுநோயுடன் ஒருவர் எவ்வளவுகாலம் உயிரோடு இருப்பார் என்று கூறுவது இயலாது. எனவே உங்கள் டாக்டரிடம் ஆலோசனைபெறுவது நல்லது. இதன்படி மூன்று ஆண்டுகளுக்குநிதி உதவிகள் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளன.

நீங்கள் நிலவரி, குழந்தைவரி, வேலைவரி ஆகியவற்றிலிருந்து சலுகைகள் பெறலாம். இதற்கான விவரங்களை சமூக சேவகரிடமிருந்து பெறலாம்.

உங்களுக்குத் தகுதியான எல்லாப்பயன்கள் பற்றியுமான விவரங்களை உங்கள் குடிமக்கள் ஆலோசனைக்குழு அல்லது அங்குள்ள ஊழியர்களிடமிருந்து பெறலாம்.

உங்களுடைய வேதிசிகிச்சை முடிவடைந்த பிறகு நீங்கள் வழக்கமான சோதனைகளையும், தேவைப்படும் ஸ்கேன் அல்லது எக்ஸ்ரே எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது சில ஆண்டுகளுக்கு தொடரக்கூடும். இரண்டு சந்திப்புக்களுக்கு நடுவில் உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் அல்லது ஏதேனும் புதிய அறிகுறி தென்பட்டால் அதை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் உங்கள் டாக்டருக்குத் தெரிவியுங்கள். டாக்டரைச் சந்திக்கும் நேரத்திட்டத்துக்கு முன் பலர் கலக்கமடைந்துவிடுகின்றனர். இது இயல்பானது. இதற்கு குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது உதவும்அமைப்பினர் உதவியைப் பெறலாம்.

அவர்களது சிகிச்சை முடிந்தபின் இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதைப் பலரும் உணர்கிறார்கள். நோயிலிருந்து மீளும்காலம் வேறுபடலாம். இந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு உதவிகள் தேவைப்படலாம். நீங்கள் விரும்பினால், அவை உங்களுக்காகக் கிடைக்கும்.

‘ADJUSTING TO LIFE AFTER CANCER TREATMENT’ என்ற புத்தகம் உங்களுக்கு சிறந்த
பயனுள்ள ஆலோசனைகளைத் தருகிறது.

பிரேசில்நாட்டுபாதிரியார் Fr.ரோமனோ சகோ (Fr. ROMONO ZAGO) கண்டுபிடித்த புற்று நோயை முற்றிலும் குணமாக்கும் சோற்றுக்கற்றாலை வைத்தியம் புற்று நோயை படிப்படியாக முற்றிலும் குணமாக்கும் ஒரு எளிய வைத்தியமுறையை பிரேசில் நாட்டு பாதிரியாரும், சிறந்த மருத்துவருமான Fr.ரோமனோ சகோ கண்டுபிடித்துள்ளார். இவர் கண்டுபிடித்த மருந்தை புற்று நோயால் மிக்க்கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்கூடப் பயன்படுத்தி குணமடைந்துள்ளார்கள்

Fr.

1. சோற்றுக்கற்றாலை400 கிராம்
2. சுத்தமான தேன்500 கிராம்
3. விஸ்கி அல்லது பிராந்தி50 மில்லி

- சோற்றுக்கற்றாழையை எடுத்து பக்கங்களில் உள்ள முட்களை நீக்கவேண்டும்.
- தோலை நீக்கிவிடக்கூடாது.
- தோலை சுத்தமான துணியினால் துடைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.சோற்றுக்கற்றாழையை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு சிறியதாக நறுக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.
- நறுக்கப்பட்ட துண்டுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி தேன் மற்றும் விஸ்கி அல்லது பிராந்தியைச் சேர்த்து ஒருகரண்டியால் நன்றாகக் கலக்கவேண்டும்.

இப்போது மருந்து தயாராகிவிட்டது.

- மருந்தை தினமும் மூன்றுவேளை உணவு அருந்துவதற்கு 30 நிமிடங்களுக்குமுன் 15 மில்லி வீதம் உண்ணவேண்டும்.
- ஒவ்வொருமுறை பயன்படுத்தும்போதும் மருந்தை நன்றாக குலுக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.
- மேலே சொல்லப்பட்ட அளவில் தயாரிக்கப்படும் இந்த மருந்து 10 நாட்களுக்கு வரும்.

- மருந்து தீர்ந்தவுடன் மீண்டும் தயாரித்துக்கொள்ளவேண்டும்.
- 10 நாட்களுக்குமேல் மருந்தை இருப்புவைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

இடையிடையே மருத்துவப்பரிசோதனை செய்துகொண்டு நோய் குணமாகும்வரை மருந்தை உட்கொள்ளவேண்டும்.சிலருக்கு மிகக்குறுகிய காலத்திலேயே இதன்மூலம் நிவாரணம் கிடைத்துள்ளது. இது மிகவும் எளிதான, சக்தி மிகுந்த மருந்து ஆகும். மருந்தை குளிர்சாதனப்பெட்டியிலோ அல்லது அதிகவெப்பம் இல்லாத இடங்களிலோ காற்று புகாத பாட்டிலில் வைத்திருப்பது நல்லது.

CANCER INFORMATION AND SUPPORT SERVICE

இந்த அமைப்பின் சிறப்புப்பயிற்சிபெற்ற புற்றுநோய் சிகிச்சை நர்ஸ்கள் புற்றுநோய் மற்றும் அதற்கான சிகிச்சைகள்பற்றிய அனைத்துத் தகவல்களையும், புற்றுநோயோடு வாழ்வதற்கான நடைமுறைகள் , உணர்வுபூர்வமான அம்சங்கள் பற்றிய தகவல்களையும் அளிக்கின்றனர்.

இலவச தொலைபேசி எண்: 0808 800 1234
மின்னஞ்சல்: [*info@cancerbackup.org*](mailto:info@cancerbackup.org
எழுத: Cancerbackup, 3.Bath Place, Rivington Street, London, EC2A 3JR Off: 020 7696 9003

இணையதளம்: *www.cancerbackup.org.uk*

Christian Medical College and Hospital Vellore

Ida Souddar Road, Vellore 632 004

Web; htto://www.cmch-vellore

Email; *pro@cmcvellore.ac.in*

Phone : 0416-2281000, 3070000

Kidwai Cancer Drug Foundation

Address: KMIO Campus, Dr M H Mariagowda Road, Near Bangalore Dairy, Bengaluruc, Karnataka 560029

Phone:080 2656 0703

Sri Shankara Cancer Hospital and Research Centre

Website:http://www.shankaracancerfoundation.org

Address: 1st
Cross, Shankara Matt Premises, Shankarapuram, Basavanagudi, Bengaluru, Karnataka 560004

Phone:080 2698 1101

HCG Cancer Hospital

Website: http://www.hcgoncology.com

Address: HCG
Towers No 8, Kalinga Rao Road, HMT Estate, Sampangiram Nagar, Bengaluru, Karnataka 560013

Phone:080 4020 6000

Mazumdar Shaw Medical Center, Bommasandra

Website:
http://www.narayanahealth.org/patients/locations/Bangalore/Healthcity

Directions

Address: 258/A, Bommasandra Industrial Area, Hosur Road, Anekal Taluk, Bengaluru, Karnataka 560099

Phone:08071 222 222

HCG

Website: http://www.hcgoncology.com

Address: No. 44 - 45/2, 2nd Cross, Raja Ram Mohan Roy Extension, Off Double Road, Shanthinagar, Bengaluru, Karnataka 560027

Phone:080 4020 6522

National Center for Disease Informatics and Research

Website; http://ncdirindia.org

Address: II Floor of Nirmal Bhawan, ICMR Complex Poojanhalli Road, Off NH-7, Adjacent to Trumpet Flyover of BIAL Kannamangala Post, Bangalore, Karnataka 562110

Phone:080 2846 7643

Karnataka Cancer Society

Website:http://karnatakacancersociety.org

Address: No
1308, 11th B Cross, Vyalikaval, Bengaluru, Karnataka 560003

Phone:080 2344 8534

Cancer Hospital

Website:
http://www.apollohospitals.com

Address: 8, Kalinga Rao Road, Mission Road Cross, Kalinga Rao Road, Bengaluru, Karnataka 560027

Phone:080 2222 2359

Kovai Medical Center and Hospital

Website
;http://www.kmchhospitals.com

Address: Avinashi Road, Coimbatore, Tamil Nadu 641014

Phone:0422 432 3800

G. Kuppuswamy Naidu Memorial Hospital

Website: http://gknmhospital.org

Address: No.
6327, Nethaji Road, Pappanaickenpalayam, Coimbatore, Tamil Nadu 641037

Phone:0422 224 5000

Siddha Cancer Hospital (Clinic) Chennai and Coimbatore

Website:
http://www.siddhacancertreatement.com

Address: No 53/25, Thanneer Pandhal Road JAI Nagar, Near, Hope College, Peelamedu, Coimbatore, Tamil Nadu 641004

Phone:098400 43918

Siddha Cancer Hospital

Website

Address: 12a, Vivekananda Street, Arumbakkam, Arumbakkam, Chennai, Tamil Nadu 600106

Phone:044 2475 3521

Ashwin Hospital

Website
://http//www.ashwinhospital.com

Address: #1, Near G P Theatre, Sathy Main Road, Gandhipuram, Coimbatore, Tamil Nadu 641012

Phone:0422 252 5252

Sri Ramakrishna Hospital

Website
:http://www.sriramakrishnahospital.com

Address: No: 395, Sarojini Naidu Road, Sidhapudur, Coimbatore, Tamil Nadu 641044

Phone:0422 450 0000

GEM Hospital

Website :http://www.gemhospital.co.in

Address: 45,
Pankaja Mills Rd, Palaniappa Nagar, Sowripalayam Pirivu, Ramanathapuram, Coimbatore, Tamil Nadu 641045 **Phone:**0422 232 4105

Kovai medical center

Website
:http://www.kmchhospitals.com

Address: Varuthiangara Palayam, Seth Narang Das Layout,

Ranganathapuram, Coimbatore, Tamil Nadu 641012

Phone:099525 65726

VGM Gastro Care Centre | Gastroenterology Treatment

Website :http://www.vgmcastro

Address: 2100, Trichy Road, Rajalakshmi Mills Stop, Singanallur, Coimbatore, Tamil Nadu 641005

Phone:0422 257 2573

Sidha cancer Clinic Ayurveda

Website:
http://www.siddhacancertreatement.com

:**Address:** Maheshwari Nagar, Peelamedu, Coimbatore, Tamil Nadu 641004

Phone:098400 43918

Amrita Vishwa Vidyapeetham University

Website ;http://www.amrita.edu/

Address: Amritanagar,
Ettimadai, Coimbatore, Tamil Nadu 641112

Phone:0422 268 5000

Apollo Speciality Cancer Hospital

Website

Address: New No.6, Old No.24, Cenotaph Road, Teynampet, Chennai, Tamil Nadu 600035

Phone:044 2433 4455

Citizens Advice Bureau (CAB)

WEBSITE :
www.adviceguide.org.uk

Carers UK

20-25. Glasshouse,Yard, London ECIA 4JT Phone ; 0808 808 7777

E-mail: *info@carersuk.org*

Website; *WWW.CARERSUK.ORG*

NHS Direct

Phone: 0845 4647

Website: www. nhsdirect.nhs.uk

NHS 24

Phone: 08454 24 24 24

Website: *www.nhs24.com*

Mavmillan Cancer Support

89.Albert Embankment. London. SE1 7UG

Phone: 0808 808 2020

E-mail:
cancerline@macmillan.org.uk

Website: *www.macmillan.org.uk*

Helpful Books

Coping With Chemotherapy

Terry Priesman, Sheldon Press, 2005 ISBN 0-859699-49-8

Coping with Chemotherapy and Radiation

Daniel CUKIER ET AI.

Cotemporary Books, 2004 IBSN: 0-071444-72-6

The Premature Menopause Book: when the 'change of life' comes too early

Kathryn Petras

Avon Books, 1999 ISBN: 0-380805-41-3

Understanding Cancer

Gareth Rees

Family Doctor Publications. 2002 ISBN: 1-898205-51-5

Challenging Cancer; Fighting Back, Taking Central

Dr.MAURICE Slevin and Dr.Nira Kfir

Class Publishing, 2002 ISBN: 1-859590-91-8

Useful websites

www.cancerbackup.org.uk

www.cancerhelp.org.uk

www.library.nhs.uk/cancer

www.cancer.org

www.intelihealth.com

www.dipex.org

www.cancerbuddiesnetwork.org

www.riprap.org.uk

www.cancervoices.org.uk

-

(எந்தக்கேள்வி முக்கியமானது என்பது நோய்கண்டறியும்ஆய்வின்போது உங்கள் நோயின்நிலை, சிகிச்சை ஆகியவற்றைப்பொருத்து மாறுபடும்)

அடுத்தமுறை நான் மருத்துவமனைக்கு வரும்போது ஏதாவது ஏற்பாடுகளில் மாற்றம் இருக்குமா?

இந்த சிகிச்சை எவ்வளவு நாட்கள் நீடிக்கும்?

இங்கே என்னென்ன வசதிகள் உள்ளன?

என்ன சோதனை எனக்குச் செய்யப்படும்?

அவை எவற்றோடு சம்பந்தப்பட்டவை? அவை புண்படுத்துமா?

இந்தசிகிச்சை எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது?

இந்தசிகிச்சையில் எது சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது?

இது என்னிடம் என்ன உணர்வை ஏற்படுத்தும்?

இதற்கு மாற்று ஏதாவது உண்டா?

இது என்னுடைய கருவுறல்தன்மையைப் பாதிக்குமா?

ஏற்பட சாத்தியமுள்ள பக்கவிளைவுகள் என்ன?

அவை எவ்வளவுகாலம் நீடிக்கும்?

எவ்வளவு நாட்களுக்கொருதரம் நான் மருத்துவமனைக்கு வரவேண்டும்?

எனக்கு நானே உதவ என்ன செய்யவேண்டும்?

நான் தவிர்க்கவேண்டியவை எவையேனும் உள்ளனவா?

உதவிக்கும் ஆலோசனைக்கும் நான் யாரைத் தொடர்புகொள்ளவேண்டும்?

இது எனது அன்றாடவாழ்வை எவ்வாறு பாதிக்கும்? (நடைமுறை அம்சங்கள், பணம், பாலுறவு)

நான் விடுமுறையில் செல்லவோ, ஒருசிறப்பு நிகழ்வில் கலந்துகொள்ளவோ எனது சிகிச்சைக்கு நேரம் ஒதுக்கப்படுமா?

சிகிச்சை முடிந்தவுடன் என்ன நடக்கும்?

வேறு ஏதேனும் பிறகேள்விகள்

•••

ஒவ்வொருவரின் உடலிலும் புற்றுநோய் அணுக்கள் உள்ளன. இவை சில இலட்சக்கணக்காகப் பெருகும்வரை தரமான சோதனைகளில்கூடத் தெரியவருவதில்லை. டாக்டர்கள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடலில் இனி எந்தப்புற்றுநோய் அணுவும் இல்லை என்று கூறும்போது, சோதனைகளில் அவற்றைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்பதுதான் பொருள். ஏனெனில் அவை அப்போது கண்டுபிடிக்கும் அளவுக்கு வளர்ச்சி அடைந்துவிடவில்லை.

ஒவ்வொருவருடைய வாழ்விலும் 6 முதல் 10 முறைகளுக்குமேல் புற்றுநோய் அணுக்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒவ்வொருவர் உடலிலும் இயற்கையாக அமைந்துள்ள நோய்எதிர்ப்பு அமைப்பு (Immune System) வலுவாக உள்ளபோது புற்றுநோய் அணுக்களை அழித்து அவற்றைப்பெருகவிடாமலும், புற்றுநோய்க்கட்டிகளாக ஆகாமலும் தடுக்கின்றன.

எப்போது ஒருவருக்குப் புற்றுநோய் வருகிறதோ, அப்போது அது அவருக்குள் ஏற்பட்டுள்ள பன்முக ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டைக் குறிக்கிறது. அது மரபியல் சார்ந்ததாகவோ, சுற்றுச் சூழல், உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறை காரணமாகவோ ஏற்படலாம். இந்தப் பன்முக ஊட்டச் சத்துக் குறைபாட்டை வழக்கமாக உண்ணும் உணவுவகைகளையும் அதன் சேர்மாணத்தையும் மாற்றுவதன்மூலம் உடலின் நோய்எதிர்ப்பு அமைப்பை வலுப்படுத்தலாம்.

வேதிசிகிச்சை மிகவேகமாக வளரும் புற்றுநோய் அணுக்களுக்கு நஞ்சூட்டுவதிலும், அழிப்ப திலும் ஈடுபடுகிறது. அது எலும்புமஜ்ஜை, மூச்சு – குடல் ஆகிய உறுப்புக்களின் தொகுதியில் உள்ள மிகவேகமாக வளரும் ஆரோக்கியமான நல்ல அணுக்களையும் அழிக்கிறது. இதனால், கல்லீரல், சிறுநீரகம், இதயம், நிறையீரல் போன்ற உறுப்புக்களிலும் அழிவை ஏற்படுத்துகிறது. கதிரியக்கம் புற்றுநோய் அணுக்களை அழிக்கும்போது ஆரோக்கியமான அணுக்கள், திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புக்களையும் எரிக்கிறது. தழும்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. வேதிசிகிச்சை,கதிரியக்கம் போன்ற முதற்கட்டசிகிச்சைகள் கட்டாயம் புற்றுநோய்க்கட்டிகளின் அளவைக் குறைக்கின்றன. இருந்தபோதிலும், அவற்றைத் தொடர்ந்து நீண்டநாள் பயன்படுத்தும்போது அவை புற்றுநோய்க் கட்டிகளை மேலும் அழிப்பதில்லை.

வேதிசிகிச்சை மற்றும் கதிரியக்கம் மூலம் உடலில் நச்சுத்தன்மையின் அள்வு அதிகரிக்கும் போதுஉடலில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள நோய்த்தடுப்பு அமைப்பு சமரசப்பட்டுவிடுகிறது அல்லது அழிந்துவிடுகிறது. இதனால் ஒருவர்

பவேறுவகையான தொற்றுக்களிலும், உடல் கோளாறுகளிலும் வீழ்ந்துவிடக்கூடும். வேதிசிகிச்சையும், கதிரியக்கமும் புற்றுநோய் அணுக் களை உருமாற்றம் பெறவும், மருந்துகளை எதிர்க்கவும் வழிவகுத்து அவற்றை அழிப்பதைச் சிரமமானதாக்கிவிடும்.அறுவைசிகிச்சையும்கூட புற்று நோய் அணுக்களை மற்ற இடங்களில் பரவ்வைத்துவிடும்.

புற்றுநோயை எதிர்த்துப்போராடுவதற்கு நேரத்தையும் ஆற்றலையும் வீணாக்காத மிகவும் திறன்மிக்கசெயல் புற்றுநோய் அணுக்கள் பெருகுவதற்குத் தேவையான உணவை அவற்றுக்குத் தராமலிருப்பதுதான். புற்றுநோய் அணுக்கள் எவற்றை உண்கின்றன?

அ) சர்க்கரை: புற்றுநோய்க்கான முக்கியமான உணவு சர்க்கரை ஆகும். சர்க்கரையை உண்ணாமல் நிறுத்துவது புற்றுநோய் அணுக்களுக்கு உணவு அளிப்பதைத் தடுத்து அவற்றைப் பட்டினி போடுவதாகும். சர்க்கரைக்கு மாற்று என்று கூறப்படும் நுட்ரா ஸ்வீட், ஈக்குவல், ஸ்பூன்ஃபுல் முதலானவை ஆஸ்பர்டமீயால் தயரிக்கப்படுகின்றன. அவை தீங்கானவை. இயற்கையான சிறந்தமாற்று சிறியஅளவிலான தேன், அல்லது கருநிறசர்க்கரைப்பாகு ஆகும். டேபிள்சால்ட் எனப்படும் மேஜைஉப்பு அதை வெண்மை யாக்குவதற்கான வேதிப்பொருள் பயன்படுத்தப்பட்ட்தாகும். அதற்குமாற்று இரசாயனம் கலவாத கடல் உப்புதான்

ஆ) பால்: உடலைக் கொழுக்கவைப்பது பால்தான். இந்தக்கொழுப்பு நமது உடலில் மூச்சு மற்றும் குடல்பாதையில் படிகிறது. கொழுப்பிலிருந்து புற்றுநோய் அணுக்கள் உணவை எடுத்துக்கொள்கின்றன. பாலை நிறுத்திவிட்டால் அவற்றைப் பட்டினி போட்டுவிடலாம். பாலுக்குமாற்றான மொச்சைக்குழம்பு, இதற்குப் பயன்படும்.

இ) அமிலச்சூழல்: புற்றுநோய் அணுக்கள் நமது உடலில் ஏற்படும் அமிலச்சூழலில் செழித்து வளர்கின்றன. இறைச்சி உணவு அமிலத்தன்மை கொண்டது. அதைத்தவிர்க்க மீன் உண்ணலாம். மிகச்சிறிதளவாக கோழி, பசு, பன்றிக்கறி உண்ண சிலர் ஆலோசனை தரலாம் ஆனால், இறைச்சியில் கால்நடைகளின் நோய்த்தொற்றுக்களைத் தடுக்கும் தன்மை, நிணநீர்வளர்ச்சி, ஒட்டுண்ணி ஆகியவை தீங்கானவை. குறிப்பாக புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் கெடுதலானவை.

இறைச்சியில் உள்ள புரதப்பொருள் (புரோட்டீன்) செரிமானமாவது கடினமானது. இதற்கு ஏராளமான செரிமாண நொதிகள் தேவைப்படும் செரிமாணமாகாமல் குடலுக்குள் எஞ்சியிருக்கும் இறைச்சி அழுகி, அதிகமான அமிலம் உருவாக வழிவகுத்துவிடும். புற்றுநோய் அணுக்களின் சுவர் வலுவான புரதப்பாதுகாப்பு கொண்டவை. இறைச்சியை ஒதுக்கி வைப்பதன்மூலம் அல்லது குறைப்பதன்மூலம் புற்று நோய் அணுக்களின் சுவர்களை ஏராளமான நொதிகள் தாக்கவும், நமது

உடலில் உள்ள கொல்லும் அணுக்கள் புற்று நோய் அணுக்களை அழிக்கவும் உதவலாம்..

ஈ) புதிய காய்கறிகள்: புத்தம்புதிய காய்கறிகள் மற்றும் சாறுகள், தானியங்கள், விதைகள், உலர்பழங்கள் ஆகியவை 80% கொண்ட உணவு உடலுக்கு அமிலத்தை எதிர்க்கும் சூழலைத்தரும். 20% பீன்ஸ் உள்ளிட்ட சமைக்கப்பட்ட உணவாக இருக்கலாம். புத்தம்புதிய காய்கறிச்சாறு வேதியியல் மாற்றத்தை விரைவுபடுத்தும் நொதியை (Enzym) அளிக்கிறது. அது 15 நிமிடங்க்ளுக்குள் உடலின் அனைத்து அணுக்களுக்கும் சென்று ஊட்டமளித்து வளர்ச்சியை மேம்படுத்துகின்றன. உயிருள்ள நொதிகளைப்பெற்று ஆரோக்கியமான அணுக்களை வளர்க்க புத்தம்புதிய காய்கறி, துளிர்விடும் அவரை, மொச்சை சாறுகளைக் குடியுங்கள்.சிறிது பச்சைக்காய்கறிகளை ஒருநாளில் 2 அல்லது 3 முறை உண்ணுங்கள். 104 டிகிரி பாரன்ஹீட் அல்லது 40டிகிரி செ.கி வெப்பத்தில் நொதிகள் அழிந்துவிடுகின்றன.
உ) பானங்கள்: திண்பண்டங்கள்: காபி, தேநீர், சாக்லெட் ஆகியவற்றில் உயர்ந்த அளவி காஃபின் சத்து உள்ளது. அவற்றைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். இதற்குப்பதிலாக பச்சைத் தேநீர் சிறந்தது அதுமட்டுமல்ல இது புற்றுநோய்எதிர்ப்புத்தன்மை கொண்டது. குழாய்த்தண்ணீரில் உள்ள நச்சுப்பொருடகள், உலோகங்கள் ஆகியவற்றைத்தவிர்க்க சுத்தம் செய்யப்பட்ட அல்லது வடிகட்டப்பட்ட தண்ணீரே குடிப்பத்றகேற்ற நல்ல தண்ணீராகும். காய்ச்சிவடிக்கபட்ட தண்ணீர் அமிலத்தன்மை கொண்டதாகும். அதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

மனம், உடல், உணர்வு ஆகியவற்றின் நோயே புற்றுநோய். உயர்ந்த தன்னம்பிக்கை மற்றும் தன்முனைப்பு உணர்வு புற்று நோய்ப்போராளிகளை அதிலிருந்து மீண்டுவரவைக்கும். கோபம், மன்னிக்கும் மனப்பான்மையின்மை, கசப்புணர்வு போன்றவை நமது உடலை ஒருவித அமிலச் சூழலுக்குள் ஆழ்த்துகிறது அனைவரிடமும் அன்பு செலுத்துங்கள். தவறு செய்தவர்களை மன்னிக்கும் உணர்வைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். நெகிழ்ந்திருக்கவும், வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

பிராணவாயு நிறைந்துள்ள சூழலில் புற்றுநோய் அணுக்கள் செழித்துவாழ முடியாது தின்ந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆழ்ந்து மூச்சுவாங்கும் மூச்சுப்பயிற்சியைத் தினந்தோறும் செய்யுங்கள். அது அணுக்களின் அளவுக்குள் பிராணவாயுவைக் கொண்டு செல்லும். பிராணவாயு சிகிச்சை புற்றுநோய் அணுக்களை அழிக்கும் இன்னொரு சிறந்த சிகிச்சைவழிமுறையாகும்.

இந்த உலகைப் பசுமையாக்குவது
இந்த அற்புதமான உலகத்தை நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கச் செய்யும்!

இயற்கைச்சத்துக்கள் மற்றும்பிராணவாயு மூலம்
நமது உடலைப்பசுமையாக்குவது
புற்றுநோயிலிருந்து மீட்டு நமது வாழ்வை நிலைத்திருக்கச்செய்யும்!!.